



予定献立表



2021年 3月
幕別町幕別学校給食センター

日 曜	献立名	おもな食品とそのはたらき		
		熱や力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
1 月	わかめごはん	米 砂糖	わかめ	
	牛乳		牛乳	
	豚汁	菜種油	豚肉 豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ 人参 生姜
	さばのみそ煮	小麦粉 グラニュー糖	さば みそ	
2 火	白菜の塩サラダ	ドレッシング(水あめ、砂糖、ごま油、小麦たんぱく)	鶏肉 寒天 ドレッシング(醤油、大豆たんぱく、チキンエキス)	白菜 エキス(人参、セロリ、まいだけ) 玉ねぎ ドレッシング(長ねぎ、にんにく、生姜、レモン果汁)
	しおラーメン	ラーメン ラード 砂糖	豚肉 わかめ チキンエキス 醤油 大豆たんぱく かつおエキス	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ にんにく 生姜
	牛乳		牛乳	
	たこ焼き	小麦粉 揚げ玉(小麦) 大豆油 菜種油 砂糖	かつおだし汁(小麦) たこ かつお節エキス	キャベツ 長ねぎ 生姜
3 水	プリンタルト	小麦粉 マーガリン(乳) 砂糖	鶏卵 脱脂粉乳	
	チキンハヤシライス (麦入りごはん) 牛乳	菜種油 ルウ(米粉、砂糖、でん粉) 米 麦	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト
	三色ゼリー和え	いちごゼリー(砂糖) シャインマスカットゼリー(砂糖) ミルクゼリー(水あめ、砂糖)	ミルクゼリー(牛乳、脱脂粉乳、加糖練乳)	いちごゼリー(濃縮還元いちご果汁) シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁)
4 木	ピリ辛肉みそ丼 (ごはん) 牛乳	菜種油 砂糖 でん粉 コチュジャン(コーン油) 米	豚ひき肉 みそ 醤油 牛乳	玉ねぎ ビーマン コチュジャン(唐辛子) にんにく
	みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	えのき茸 小松菜 長ねぎ
	ももゼリー	水あめ グラニュー糖		白桃ピューレ
	コッパン 牛乳	コッパン	牛乳	
5 金	コーンポタージュ	菜種油 ルウ(小麦粉、大豆油、砂糖、でん粉)	牛乳 白いんげん豆 ルウ(脱脂粉乳、チキンエキス)	コーン 玉ねぎ
	牛肉コロッケ (ソースボトル)	パン粉(乳、大豆) じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 菜種油 砂糖	大豆たんぱく 醤油 牛肉 昆布	玉ねぎ トマト テーツ 玉ねぎ
	チーズサラダ	ドレッシング(菜種油、砂糖、香味油(パジル))	チーズ	キャベツ きゅうり チーズ(赤パプリカ) ドレッシング(玉ねぎ、トマト)
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
8 月	みそ汁		豆腐 わかめ かつおだし こんぶだし みそ	人参
	豚肉の生姜炒め	菜種油 ごま 香辛料(小麦)	豚肉 醤油 みそ	玉ねぎ 生姜
	ツナサラダ	ドレッシング(菜種油、砂糖、水あめ)	キハダマグロ ドレッシング(醤油、かつお節エキス、魚醤(ホック、スケトウダラ))	キャベツ きゅうり ドレッシング(玉ねぎ、りんご酢、りんご、ブルー、にんにく、赤ピーマン、椎茸、生姜)
9 火	辛みそラーメン	ラーメン ラード ごま なたと(でん粉、砂糖) コチュジャン(コーン油)	豚ひき肉 なたと(タラ、イトヨリ) みそ チキンエキス かつお風味エキス ポークエキス(大豆、ゼラチン) 豆板醤(そら豆粉)	もやし 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤(唐辛子) コチュジャン(唐辛子)
	牛乳		牛乳	
	揚げいもち きなこプリン	じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 菜種油 水あめ グラニュー糖 砂糖	醤油 牛乳 きなこクリーム(大豆) 脱脂粉乳	
10 水	ポークカレーライス (麦入りごはん) 牛乳	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉、砂糖、でん粉) 米 麦	豚肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
	ナタデココフルーツ			みかん缶詰 バイン缶詰 ナタデココシロップ漬
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
11 木	うずら卵スープ		うずら卵 チキンエキス 魚醤(ホック)	キャベツ 玉ねぎ トマト
	白身魚フライ (しょうゆボトル)	パン粉 小麦粉 でん粉 菜種油 小麦	ホキ 大豆	
	マヨきんぴら	菜種油 砂糖 ごま 大豆油	鶏肉 醤油 大豆たんぱく	ごぼう 人参
	クリームパン 牛乳	クリームパン	牛乳	
12 金	ポトフ	ウィンナー(ラード、でん粉、砂糖)	ウィンナー(豚肉、紅菜) チキンエキス 魚醤(ホック)	キャベツ 大根 人参
	クリスピーチキン	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油 菜種油	鶏肉 大豆たんぱく 大豆粉 醤油	にんにく
	ジャーマンポテト	じゃがいも 菜種油	豚ベーコン チキンエキス	玉ねぎ
15 月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	こんぶと抹茶ふりかけ	煎り米 でん粉 砂糖	昆布 黒のり	抹茶
	みそ汁		高野豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	人参 白菜
	がんもどきの煮物 和風ごぼうサラダ	がんもどき(上新粉、ごま) 砂糖 菜種油 ドレッシング(小麦成分、砂糖、ごま油、大豆油)	鶏肉 がんもどき(おから) かつおだし 醤油 ドレッシング(卵成分、乳成分、大豆成分)、醤油、かつおエキス、卵白)	人参 こんにゃく ごぼう きゅうり コーン ドレッシング(トマト、唐辛子)
16 火	スパゲティボリタンソース	スパゲティ 菜種油 ウィンナー(ラード、砂糖、でん粉) 砂糖 大豆油	ウィンナー(豚肉、紅菜) 大豆たんぱく	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト にんにく
	牛乳		牛乳	
	フレンチサラダ	ドレッシング(菜種油、砂糖、水あめ)		黄パプリカ キャベツ きゅうり ドレッシング(果汁(レモン、パイナップル)、玉ねぎエキス)
17 水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	中華野菜スープ	ワンタン(小麦)	チキンエキス	小松菜 もやし
	肉シュウマイ	小麦粉 ラード 砂糖	鶏肉 ゼラチン 大豆たんぱく たらちおすり身 醤油 卵白 大豆粉 チキンエキス ポークエキス カニエキス エビエキス	玉ねぎ
	マーボー豆腐	菜種油 コチュジャン(コーン油) 砂糖 でん粉	厚揚げ 豚ひき肉 みそ	にら にんにく 生姜 コチュジャン(唐辛子)
18 木	豚肉どん (ごはん) 牛乳	菜種油 砂糖 でん粉 米	豚肉 醤油 牛乳	玉ねぎ こんにゃく 人参
	みそ汁		油揚げ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	長ねぎ
	ストロベリーヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	いちご果汁
	かぼちゃパン 牛乳	かぼちゃパン	牛乳	
19 金	クリームシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉、砂糖、でん粉)	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	玉ねぎ 人参
	ハンバーグ (ケチャップボトル)	ラード でん粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	玉ねぎ トマト セロリ 人参 にんにく トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
	にんじんツナサラダ	ドレッシング(菜種油、砂糖、香味油(パジル))、大豆油)	キハダマグロ ドレッシング(大豆たんぱく)	キャベツ 人参 ドレッシング(玉ねぎ、トマト)
	ごはん 牛乳	米	牛乳	
22 月	大根と肉だんごのスープ	肉だんご(ラード、砂糖、菜種油) でん粉	肉だんご(鶏肉、豚肉、大豆たんぱく) チキンエキス	大根 人参 生姜 肉だんご(玉ねぎ、にんにく)
	ダッカルビ	菜種油 コチュジャン(コーン油) 砂糖 ごま油	鶏肉 高野豆腐 みそ 豆板醤(そら豆粉)	キャベツ 玉ねぎ にんにく 豆板醤(唐辛子) コチュジャン(唐辛子)
	海藻サラダ	ドレッシング(砂糖、水あめ、香味油(大豆、小麦)、ごま油)	わかめ 茎わかめ こんぶ 赤とさかのり しろふのり ドレッシング(醤油、チキンエキス、オイスターエキス)	きゅうり ドレッシング(りんご酢、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく)
23 火	和風きのこスパゲティ	スパゲティ 菜種油 砂糖 でん粉	鶏ひき肉 醤油 削り節(かつお、いわし)	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき茸 しめじ
	牛乳		牛乳	
	かぼちゃひき肉フライ	ラード パン粉 でん粉(大豆) 小麦粉 菜種油 砂糖	豚肉 大豆たんぱく 醤油	かぼちゃ 玉ねぎ
24 水	チキンカレーライス (麦入りごはん) 牛乳	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉、でん粉、砂糖) 米 麦	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
	フルーツゼリー和え	はちみつレモンゼリー(砂糖、はちみつ)		はちみつレモンゼリー(レモン果汁) みかん缶詰

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

※1日(月)~12日(金)は中学校3年生に実施した「リクエスト給食」で各部門の3位までにランクインした献立を組み込んでいます。詳しいランキングは給食だよりで紹介しています。

