



きゅうしよくだより

2017年 10月
幕別町幕別学校給食センター

日曜	献立名	おもな食品とその働き		
		熱や力になる	おもに体をつくる	体の調子を整える
2月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	もずくのみそ汁		もずく かつおだし 昆布だし みそ	人参 白菜 長ねぎ
	てり焼肉団子 (小・中2個)	豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 醤油	玉ねぎ 生姜 にんにく
	切干大根のベーコン煮	砂糖 菜種油	ベーコン 醤油 かつおだし	切干大根 人参 中札内産いんげん
3火	きのこうどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 さば にぼし	しいたけ 玉ねぎ 人参 ましたけ しめじ 小松菜 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	かんぱちのカツ (小中 2個) ソース	小麦粉 大豆油	かんぱち 魚肉すり身 醤油 パン粉(乳・大豆) かつおエキス	玉ねぎ
	お米でスイートポテト	さつまいも 砂糖 米粉	豆乳 大豆 寒天	
4水	五穀入りごはん 牛乳	米 麦 発芽玄米 黒米 もちきび	牛乳	
	ポークカレー	じゃがいも 米粉 菜種油	豚肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ルウ(トマト にんにく パンプキンパウダー)
	チーズサラダ		チーズ	きゅうり レタス ドレッシング(トマトケチャップ 人参 フルーン)
	十五夜デザート	砂糖	寒天	みかん果汁 ぶどう果汁
5木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつおだし 昆布だし みそ	人参 小松菜 たもぎ茸 長ねぎ
	さんま生姜煮	砂糖 大豆油	さんま 醤油	生姜
	肉じゃが	じゃがいも 菜種油 砂糖	豚肉 昆布だし 醤油	人参 玉ねぎ 白滝 中札内産いんげん
6金	卵パン 牛乳	パン	牛乳	
	クラムチャウダー	菜種油 小麦粉	あさり 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 チキンエキス 大豆	人参 玉ねぎ
	クリスマスチキン	小麦粉 じゃがいも さつまいも 大豆油	鶏肉 大豆 醤油	コーン にんにく 玉ねぎ
	コールスローサラダ	ドレッシング(大豆油 酢(小麦) 砂糖)	ドレッシング(卵黄)	キャベツ きゅうり 十勝産コーン ドレッシング(レモン果汁)
10火	五目塩ラーメン	ラーメン 豚脂	豚肉 なんと(たら いたより) スープ(醤油・チキンとポークエキス・かつお)	人参 白菜 もやし メンマ きくらげ 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	大焼売(小・中2個)	小麦粉 豚脂 ごま油	鶏肉 卵白 パン粉(乳・大豆) 豚肉 醤油 オイスターソース ほたてエキス	玉ねぎ
	ブルーベリーゼリー	水あめ		ブルーベリー果汁
11水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそおでん	がんも(ごま) 菜種油 砂糖	鶏肉 がんも ちくわ みそ 昆布だし	人参 こんにゃく 大根 しいたけ
	いわしの梅煮	砂糖	いわし かつお節 醤油 昆布だし	梅肉
	沖縄産スライスパン			パン缶
12木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	やさしいいろいろふりかけ	砂糖	かつお節	広島菜 京菜 大根葉 赤しそ かぼちゃ 人参
	みそ汁		かつおだし 昆布だし みそ	キャベツ 人参 ましたけ 長ねぎ
	たまご焼き	魚醤(小麦) 大豆油	鶏卵 魚醤(鮭・大豆) かつお節 ゼラチン	
13金	生揚げのオイスター炒め	菜種油 小麦 ごま油	生揚げ 豚肉 醤油 鶏肉 魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ)	人参 中札内産いんげん エリンギ
	クリームパン 牛乳	パン	牛乳	
	ひよこ豆入ミネストローネ	砂糖	ひよこ豆 鶏肉 醤油 チキンパウダー 魚醤パウダー(ほっけ)	トマト 人参 玉ねぎ
	豚肉コロッケ	じゃがいも 小麦粉	豚肉 パン粉(大豆)	玉ねぎ
16月	ツナサラダ		きはだまぐろ	キャベツ きゅうり ドレッシング(玉ねぎ・レモン果汁)
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	無添加味付のり	砂糖	のり 醤油 昆布 かつお いろこ節エキス	
	みそ汁		かつおだし 昆布だし みそ	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 長ねぎ
17火	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	
	大根のべっこう煮	菜種油 砂糖	豚肉 醤油	大根 中札内産いんげん
	カレーうどん	うどん 小麦粉 牛脂 豚脂	豚肉 チキンエキス かつお節エキス いわし かつお 醤油	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
18水	かしわ天	小麦 大豆油	鶏肉	
	お茶プリン	水あめ 砂糖	牛乳 全粉乳	抹茶
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	枝豆入そぼろ丼	砂糖	豚ひき肉 醤油	中札内産枝豆 生姜
19木	豆腐のすまし汁		豆腐 かつおだし 醤油 魚介エキス(かつお・まぐろ)	人参 白菜 しいたけ 長ねぎ
	みそサラダ	菜種油 砂糖 ごま油	醤油 みそ	キャベツ きゅうり 人参 もやし
	栗ごはん 牛乳	ごはん 栗	牛乳	
	どさんこ汁		北海道産わかめ かつおだし 昆布だし みそ	しめじ 大根 十勝産コーン 長ねぎ
20金	羅臼産鮭フライ	パン粉(小麦) 小麦粉	鮭 パン粉(大豆)	
	ほうれん草の白ごまあえ	ごま 砂糖	ひじき 醤油	ほうれん草 れんこん
	黒糖パン 牛乳	パン	牛乳	
	リークのクリーム煮	菜種油 小麦粉	鶏肉 牛乳 ルウ(チキンパウダー 魚醤(ほっけ) ポークエキス 大豆)	人参 玉ねぎ リーキ 十勝マッシュルーム ルウ(トマト)
23月	白玉餅入フルーツポンチ	上新粉 砂糖		りんご缶 和梨缶 黄桃缶 みかん缶
	サキサキチーズ		生乳	
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつおだし 昆布だし みそ	人参 キャベツ えのき茸 長ねぎ
24火	豚肉の生姜炒め	菜種油 ごま	豚肉 醤油 味噌	玉ねぎ 生姜 にんにく
	海藻ともやしの香味塩サラダ	ドレッシング(砂糖 ごま油)	ひじき 茎わかめ 昆布 ドレッシング(チキンエキス 醤油)	人参・もやし ドレッシング(玉ねぎ・長ねぎ・生姜・レモン果汁)
	北海道みそラーメン	ラーメン 豚脂 バター ごま	豚肉 スープ(みそ チキンエキス ゼラチン かつお調味料(さば))	人参 白菜 もやし 十勝産コーン メンマ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ きくらげ
	牛乳		牛乳	
25水	ひとくち焼いも(小・中2個)	さつまいも		
	ゆずゼリー	砂糖		ゆず果汁
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	水ぎょうざスープ	水餃子(小麦粉・ごま油)	水餃子 豚肉・鶏肉・大豆・醤油・ポークエキス チキンエキス	水餃子(キャベツ・長ねぎ・生姜) チンゲン菜 人参 しいたけ・長ねぎ
26木	メンチカツ	小麦粉 牛脂	牛肉 大豆 鶏卵 チキンエキス	玉ねぎ
	チンジャオロース	ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油 オイスターソース(かき・ほたて・ほっけ)	たけのこ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜
	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	ほたてカレー	じゃがいも 米粉 菜種油	小樽産ほたて 白いんげん豆	人参 玉ねぎ にんにく ルウ(トマト パンプキンパウダー)
27金	三種果実のまぜまぜゼリー	砂糖		黄桃缶 和梨缶 みかん缶
	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳	
	黒豆きなこジャム	大豆油 ごま油	生乳 黒大豆	
	ポトフ	じゃがいも	鶏肉 調味料(魚醤(ほっけ)・ポークエキス)	キャベツ 玉ねぎ 人参
30月	オムレツ(北海道産トマトケチャップ)	小麦粉 砂糖 大豆油	鶏卵 チーズ	ケチャップ(トマト)
	野菜サラダ			レタス きゅうり 黄ピーマン ドレッシング(コーン・人参・フルーン・レモン果汁)
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	中華スープ		北海道産わかめ チキンエキス	人参 白菜 もやし 長ねぎ
31火	マーボー豆腐	ごま油 砂糖 でん粉	豆腐 豚ひき肉 醤油 みそ	たけのこ しいたけ いら 長ねぎ 生姜 にんにく
	切干大根サラダ	大豆油 砂糖	ハム(豚肉・鶏肉・大豆・卵白・かつおエキス) 醤油	きゅうり 切干大根 りんご酢
	和風スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル 牛脂 バスタイル(生乳)	鶏肉 調味料(生乳・醤油・かつお節・いわし節)	しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参
	牛乳		牛乳	
31火	かぼちゃ型ハンバーグ(北海道産トマトケチャップ)		鶏肉 豚肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 にんにく ケチャップ(トマト)
	りんご			りんご(生)

※ 材料の都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承願います。