



きゅうしょくだより

2018年6月
幕別町幕別学校給食センター



| 日 | 曜 | こんだて名 | おもなしょくひんとそのはたらき | | |
|----|---|------------------------|--|--|---------------------------------------|
| | | | ねつや力になる(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 | 金 | こくとうパン 牛乳 | こくとうパン | 牛乳 | |
| | | アスパラチャウダー | じゃがいも ルウ(こむぎこ) | ぶたベーコン こなチーズ 牛乳 なまクリーム エキス(チキン・ほっけ) | たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス |
| | | チキンカツ | パンこ こむぎこ | とりにく | |
| | | ドレッシングサラダ | | | キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(たまねぎ・トマト・りんご酢) |
| 4 | 月 | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| | | かむふりかけ | 米 うるちえ さとう じゃがいも キヌア | かつおぶし | ひろしまな きょうな だいこんは とうもろこし トマト かぼちゃ |
| | | こまつなのみそ汁 | | あぶらあげ かつおだし こんぶだし みそ | えのきたけ こまつな ながねぎ |
| | | さんまのけずりぶしに | さとう | さんま さばぶし むろあじぶし 醤油 | |
| 5 | 火 | きのごうどん | うどん なたね油 | とりにく こんぶだし かつおだし 魚介エキス(かつお・さば・にほし) しょうゆ | たまねぎ にんじん ながねぎ たもぎだけ まいたけ しめじ |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | | えだまめコロッケ | じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ だいす油 なたね油 | 醤油 | えだまめ たまねぎ |
| | | くだものゼリー | さとう | | りんご果汁 レモン果汁 |
| 6 | 水 | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| | | にくワントンスープ | こむぎこ ごま油 | ぶたにく エキス(チキン・ポーク) オイスターソース(ほたて・かき・ほっけ) | キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ もやし |
| | | チンジャオロース | さとう ごま油 | ぶたにく 魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ) 醤油 オイスターソース(ほたて・かき・ほっけ) | たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん |
| | | かいそうサラダ | ドレッシング(ごま油) | わかめ くわかめ こんぶ あかとさかのり しろぶりのり | コーン きゅうり ドレッシング(たまねぎ・ねぎ・レモン果汁) |
| 7 | 木 | むぎいりごはん 牛乳 | 米 むぎ | 牛乳 | |
| | | ソーセージカレーライス | じゃがいも ルウ(こめこ) なたね油 | ポークウィンナー | たまねぎ にんじん しろいんげんまめ ルウ(トマト・かぼちゃ・たまねぎ) |
| | | カクテルフルーツ | | ゼリー(豆乳) | りんご わなし おうとう みかん りんごゼリー ぶどうゼリー ピーチゼリー |
| | | たまごパン 牛乳 | たまごパン | 牛乳 | |
| 8 | 金 | ジュリアンスープ | | ぶたベーコン エキス(チキン・ほっけ) | キャベツ たまねぎ にんじん |
| | | メンチカツ(ポトルソース) | パンこ こむぎこ さとう だいす油 なたね油 | とりにく ぎゅうにく | たまねぎ トマトケチャップ |
| | | ポテトサラダ | じゃがいも マヨネーズ(だいす) さとう | マヨネーズ(たまご) | |
| | | わかめごはん 牛乳 | 米 | わかめ 牛乳 | |
| 11 | 月 | えのきのみそ汁 | | あぶらあげ かつおだし こんぶだし みそ | えのきたけ こまつな にんじん ながねぎ |
| | | たまごやき | さとう 魚醤(こむぎ) | たまご 魚醤(さけ) かつお節エキス こんぶエキス | |
| | | いりどり | こんにやく さとう なたね油 | とりにく 醤油 かつおだし こんぶだし 魚介エキス(かたくちいわし) | にんじん たけのこ しいたけ |
| | | ごもくしょうゆラーメン | ラーメン ごま油 ラード | ぶたにく 魚肉すりみ(たら・いとより) エキス(ポーク・チキン・かつお) | ながねぎ にんじん メンマ もやし チンゲンサイ きくらげ |
| 12 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | | ネギやき(ポトルソース) | こむぎこ こめサラダ油 | たらすりみ いか かつおだし | キャベツ ながねぎ |
| | | ライチゼリー | さとう | | ライチ果汁 レモン果汁 |
| | | みそそぼろどん | 米 醤油(こむぎ) ごま さとう | ぶたにく みそ 豆板醤 | たまねぎ えだまめ にんにく しょうが |
| 13 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | | とうふのすまし汁 | | とうふ わかめ かつおだし こんぶだし 魚介エキス(かたくちいわし) 醤油 | ながねぎ しめじ |
| | | こまつなともやしのおかかあえ | | かつおぶし しょうゆ | こまつな もやし |
| | | ビーフストロガノフ | ルウ(こめこ・こむぎこ) さとう なたね油 | ぎゅうにく なまクリーム チキンエキス | たまねぎ にんじん エリンギ しろいんげんまめ ルウ(トマトケチャップ) |
| 14 | 木 | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| | | はちみつレモンゼリーあえ | はちみつ さとう | | おうとう レモン果汁 |
| | | チーズ | | チーズ | |
| | | あずきパン 牛乳 | あずきパン | 牛乳 | |
| 15 | 金 | コンソメスープ | | エキス(チキン・ほっけ) | にんじん キャベツ たまねぎ しめじ |
| | | チーズハンバーグ | パンこ こむぎこ さとう | とりにく ぶたにく チーズ チキンエキス ポークエキス | たまねぎ ソース(にんじん・トマト・りんご・ワイン) |
| | | ごぼうサラダ | ドレッシング(さとう ごま油 だいす油) | とりさきみにく ドレッシング(たまご・乳・だいす) 醤油 かつおエキス | ごぼう コーン ドレッシング(トマトケチャップ) |
| | | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| 18 | 月 | なめこのみそ汁 | | かつおだし こんぶだし みそ | だいこん にんじん なめこ ながねぎ |
| | | ぶたにくのしょうがやき | ごま 醤油(こむぎ) なたね油 | ぶたにく 醤油 | たまねぎ しょうが |
| | | もやしのごまあえ | しろすりごま さとう | 醤油 | ほうれんそう もやし |
| | | ミートソーススパゲティ | スパゲティ なたね油 オリーブ油 バター | ぶたにく だいす ぎゅうにく こなチーズ | たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく レモン果汁 |
| 19 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | | ほうれんそうオムレツ | だいす油 | たまご | ほうれんそう |
| | | れいとうパン | | | れいとうパン |
| | | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| 20 | 水 | わかめのみそ汁 | | とうふ わかめ かつおだし こんぶだし みそ | にんじん ながねぎ |
| | | わふうにくだんご | 米パンこ さとう | とりにく ぶたにく だいす 醤油 | たまねぎ しょうが にんにく |
| | | ぶきのにも | がんも(ごま) なたね油 | がんも(おから) とりにく 醤油 | にんじん ぶき |
| | | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| 21 | 木 | かきたま汁 | | とうふ たまご かつおだし こんぶだし 魚介エキス(かたくちいわし) 醤油 | たまねぎ ながねぎ はくさい えのき |
| | | しろみざかなのガーリックフライ | パンこ こむぎこ | しろみざかな(ホキ) | にんにく |
| | | あつあげのオイスターソースいため | なたね油 ごま油 さとう | あつあげ ぶたにく 魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ) 醤油 豆板醤 | いんげん にんじん エリンギ しょうが |
| | | ミルクパン 牛乳 | ミルクパン | 牛乳 | |
| 22 | 金 | やさいミックスボールスープ | なたね油 | たらすりみ 魚醤(かたくちいわし) エキス(チキン・ほっけ) | にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ |
| | | たまごのオープンやき | じゃがいも | たまご チーズ | たまねぎ ほうれんそう にんじん |
| | | コールスローサラダ | だいす油 酢(こむぎ) さとう | ドレッシング(たまご) | キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁) |
| | | チョコだいすクリーム | だいす油 さとう ココア | 脱脂粉乳 だいす | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| | | あさり汁 | | あさり かつおだし こんぶだし 魚介エキス(かたくちいわし) | たけのこ にんじん こまつな ながねぎ |
| | | みそチキン | さとう だいす油 | とりにく みそ 醤油 | |
| | | きゅうりのうめあえ | | かまぼこ(たらすりみ・こんぶエキス・かつおぶしエキス) | きゅうり もやし うめ 赤しそ りんご酢 |
| 26 | 火 | あじのり | さとう | のり 醤油 かつお こんぶ いりこだし | しいたけだし |
| | | ちくわ天うどん | うどん | とりにく こんぶだし かつおだし 魚介エキス(かつお・さば・にほし) 醤油 | たけのこ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ |
| | | (ちくわいそべ天ぶら) | さとう こむぎこ なたね油 だいす油 | さかなすりみ(たら・ぐち) あおさ | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 27 | 水 | ココアバナナドック | さとう バター こむぎこ 水あめ ココア | たまご 脱脂粉乳 | バナナピューレ |
| | | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| | | わかめスープ | ごま | わかめ チキンエキス しょうゆ(だいす) | もやし にんじん ながねぎ |
| | | えびしゅうまい | ごま油 こむぎこ さとう じゃがいも | さかなすりみ(たらちうお) えび エキス(チキン・ポーク・えび・かに) らんばく | たまねぎ |
| 28 | 木 | マーボーどうぶ | なたね油 ごま油 さとう でんぶん | あつあげ ぶたにく 醤油 豆鼓醤 豆板醤 みそ 甜麺醤 | こら たけのこ |
| | | ごはん 牛乳 | 米 | 牛乳 | |
| | | だいこんのみそ汁 | | わかめ かつおだし こんぶだし みそ | しめじ だいこん ながねぎ |
| | | さばのカレーに | さとう | さば 醤油 こんぶエキス | |
| 29 | 金 | ひじきのにも | こんにやく さとう なたね油 | とりにく ひじき かつおだし 醤油 | にんじん いんげん |
| | | セルフホットドック(せわりコッペパン) 牛乳 | せわりコッペパン | 牛乳 | |
| | | フランクソーセージ・ケチャップ | せわりコッペパンにソーセージとレタスをはさんで、ケチャップをかければセルフホットドック♪ | ポークソーセージ | |
| | | レタス | | レタス | |
| 29 | 金 | コーンポタージュスープ | ルウ(こむぎこ・だいす油・さとう) なたね油 | ぶたベーコン 牛乳 なまクリーム チキンエキス 魚醤(ほっけ) | コーン たまねぎ ルウ(たまねぎ・トマト) |
| | | あじさいゼリー | さとう | | ぶどう果汁 |

※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。

