



# きゅうしょくだより

2018年7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)
2月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	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
	ごもくたまごやき	さとう	たまご ぶたにく 醤油 かつおぶしエキス 魚介エキス	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも しらたき さとう	ぶたひきにく かつおだし 醤油	たまねぎ いんげん
3火	スパゲティナポリタン	スパゲティ さとう なたね油 オリーブ油	とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト
	牛乳		牛乳	
	アスパラとベーコンのクリームコロッケ	こむぎこ パン粉 さとう	牛乳 バタールウ ベーコン 脱脂粉乳 マーガリン 生クリーム	グリーンアスパラガス たまねぎ
	(中のみ) 骨太チーズ		チーズ	
4水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	かじかだんご汁		かじかだんご かつおだし こんぶだし みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ
	れんこんメンチカツ	さとう パン粉 こむぎこ なたね油	ぶたにく とりにく	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん
	きりほしだいこんのもの	さとう	とりにく さつまあげ(たらしりみ) 醤油	きりほしだいこん いんげん にんじん
5木	チキンカレー	じゃがいも ルウ(こめこ) なたね油	とりにく	たまねぎ にんじん 白いんげん豆 ルウ(トマト・かぼちゃ・たまねぎ)
	むぎいりごはん	米 むぎ		
	牛乳		牛乳	
	フルーツしらたま	しらたまだんご ゼリー(はちみつ)		おうとう ゼリー(レモン果汁)
6金	バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
	ミネストローネスープ	さとう	ウィンナー きだいず あおだいず 醤油 エキス(チキン・ほっけ)	てぼうまめ きんときまめ にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム
	ハンバーグ(ポトルケチャップ)	じゃがいも さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ
	チーズサラダ	ドレッシング(さとう・だいず油)	チーズ ドレッシング(たまご)	キャベツ きゅうり ドレッシング(レモン果汁)
たなばたデザート	さとう 水あめ	豆乳	なつみかん果汁 メロン果汁	
9月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	きのこのすまし汁		とうふ こんぶだし かつおぶし 魚介エキス(かたくちいわし) 醤油	えのきだけ しいたけ ほうれんそう ながねぎ
	さばのみぞれ煮	さとう なたね油	さば 醤油 魚介エキス こんぶ	だいこん しょうが
	こまつなとがんもどきのもの	こんにゃく さとう がんもどき(ごま)	がんもどき(おから) とりにく かつおだし 醤油	こまつな にんじん しょうが
10火	カレーうどん	うどん カレー粉(こむぎこ)	ぶたにく かつおだし エキス(いわし・かつお・かたくちいわし) 醤油	たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん
	牛乳		牛乳	
	たごやき(ポトルソース)	こむぎこ あげだま だいず油 なたね油 さとう	かつおだし たご	キャベツ ながねぎ しょうが
	プリンタルト	こむぎこ さとう マーガリン	たまご 乳製品 脱脂粉乳	
11水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	こまつなのスープ		チキンエキス 醤油	こまつな きくらげ ながねぎ
	はっぼうさい	ごま油	ぶたにく うずらのたまご チキンエキス 醤油	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい
	にくシュウマイ	こむぎこ さとう ごま油 かき油	とりにく ぶたにく 醤油 らんばく エキス(かに・えび)	たまねぎ たけのこ
(中のみ) 紫いもチップス	さつまいも さとう こめ油			
12木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	しめじのみそ汁		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
	ぶたにくのいためもの	こんにゃく なたね油 さとう ごま	ぶたにく 醤油 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが
	わふうあえ		ドレッシング(エキス(チキン・こんぶ・かつお・魚介)・醤油)	こまつな もやし ドレッシング(たまねぎ・レモン・しいたけ)
13金	こくとうパン 牛乳	黒糖パン	牛乳	
	キャベツのバタースープ	バター	ベーコン エキス(チキン・ほっけ)	キャベツ にんじん マッシュルーム
	とりのからあげ(2こ)	こむぎこ だいず油	とりにく	
	イタリアンサラダ	ドレッシング(さとう・油)		キャベツ きゅうり 赤パプリカ ドレッシング(たまねぎ・トマト)
17火	しおラーメン	ラーメン ラード	豚肉 くきわかめ エキス(チキン・ポーク・かつお) 醤油	たまねぎ にんじん もやし メンマ きくらげ ながねぎ
	牛乳		牛乳	
	やきぎょうざ(2こ)(ぎょうざのタレ)	こむぎこ だいず油 ごま油 ラード	ぶたにく とりにく エキス(ポーク・チキン)	キャベツ ニラ しょうが
	あまなつゼリー	さとう		あまなつみかん
18水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	ポークハヤシライス	ルウ(こめこ) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ風ドレッシング(りんご酢)	ハム(エキス(こんぶ・かつお))	キャベツ
19木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	ぶたにく チキンエキス	たけのこ にんじん はくさい しいたけ ながねぎ
	にくだんご(2こ)	パン粉 ごま油 さとう	とりにく ぶたにく 醤油	たまねぎ
	ほうれんそうのナムル	ドレッシング(さとう・ごま・ごま油) 白いりごま さとう	ドレッシング(醤油・こんぶエキス)	もやし ほうれんそう ドレッシング(にんにく)
20金	セルフハンバーガー 牛乳		牛乳	
	(よこわりたまごパン・レタス	よこわりたまごパン		レタス
	ハンバーグ・ポトルケチャップ)	さとう	とりにく きゅうりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく
	コーンクリームシチュー	じゃがいも ルウ(こむぎこ)	ベーコン 牛乳 生クリーム エキス(チキン・ほっけ)	たまねぎ にんじん コーン
	すいかゼリー	水あめ さとう		すいか果汁
23月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	とうふのみそ汁		とうふ かつおだし こんぶだし みそ	えのきだけ にんじん ながねぎ
	とりつくねやき	パン粉 さとう	とりにく らんばく かつおぶしエキス	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん
	ぶたにくとたけのこのもの	しらたき さとう なたね油	ぶたにく 醤油	たけのこ にんじん ごぼう
24火	とりなんばんうどん	うどん なたね油	とりにく かつおだし こんぶだし 醤油 かつおぶし さばぶし にほし	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ しめじ ながねぎ
	牛乳		牛乳	
	やきいも(小2こ、中3こ)	さつまいも さとう	醤油	
	れいとうもも			冷凍おうとう
25水	なつやさいカレーライス	ルウ(こめこ) なたね油	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん スズキニ なす 赤パプリカ 白 いんげんまめ トマト ルウ(トマト・かぼちゃ・たまねぎ)
	むぎいりごはん	米 むぎ		
	牛乳		牛乳	
	フルーツあんぱん	あんぱんどうふ(さとう・こんにゃく)	あんぱんどうふ(乳製品)	あんぱんどうふ(にんじん果汁・オレンジ果汁・みかん果汁) おうとう ナタデココ
26木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	あおさのみそ汁		あぶらあげ あおさのり かつおだし こんぶだし みそ	えのきだけ にんじん ながねぎ
	さけフライ(ポトルしょうゆ)	パン粉 こむぎこ こめこ	さけ	たまねぎ
	おかかあえ		醤油 かつおぶし	もやし ほうれんそう

※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。

