



きゅうりしょくだより

2019年 5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)
7	火	塩ラーメン	ラーメン ラード	豚肉 亜わかめ チキンエキス ポークエキス 醤油 かつおエキス 大豆	玉ねぎ 人参 もやし メンマ きくらげ 長ねぎ 生姜 にんにく
		牛乳		牛乳	
		たこ焼き	かつおだし汁(小麦) 小麦粉 揚げ玉(小麦) 菜種油 大豆油 砂糖	たこ かつお節エキス	キャベツ 長ねぎ 生姜
		(中のみ) 骨太チーズ		チーズ	
8	水	ポークカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉)	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		カクテルフルーツ	砂糖	豆乳ゼリー(豆乳)	黄桃缶 りんごゼリー(りんご果汁) ぶどうゼリー(ぶどう果汁) ももゼリー(もも果汁) 寒天
9	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ
		きたあかりコロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 菜種油	パン粉(乳成分・大豆) 牛肉	玉ねぎ
		(ボトルソース)	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
10	金	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
		黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳	
		ベーコンチャウダー	菜種油 じゃがいも 小麦粉 大豆油	豚ベーコン チキンエキス 魚醤(ほっけ) 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 大豆たんぱく	玉ねぎ 人参
		チキンナゲット(1人2こ)	植物油 じゃがいも 砂糖 菜種油	鶏肉 大豆たんぱく 小麦不使用醤油	にんにく 生姜
13	月	(ボトルケチャップ)	砂糖		トマト 玉ねぎ
		コールスローサラダ	ドレッシング(大豆油、砂糖、水あめ、醸造酢(小麦))	ドレッシング(卵黄)	キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	大根 人参 なめこ 長ねぎ
14	火	いわしの梅煮	水あめ 砂糖 でん粉	いわし かつお削り節 醤油 こんぶだし	梅
		厚揚げのそぼろ煮	菜種油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ かつおだし こんぶだし 魚介エキス(カタクチイワシ) 醤油	枝豆 玉ねぎ
		かき揚げうどん	うどん 菜種油	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 さば削り節 にぼし	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ えのき茸
		野菜かき揚げ	小麦粉 菜種油	大豆たんぱく	玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊
15	水	牛乳		牛乳	
		ホットケーキ	小麦粉 砂糖 植物油	卵 脱脂粉乳	
		ビビンバごはん	菜種油 砂糖	豚肉 醤油	人参 ほうれん草 もやし 生姜 にんにく
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
16	木	ぎょうざスープ	ごま油 小麦粉 砂糖 ラード	豚肉 鶏肉 大豆粉 チキンエキス ポークエキス 醤油	キャベツ 生姜 白菜 長ねぎ 人参 椎茸
		アセロラゼリー	砂糖 水あめ	大豆	アセロラ果汁 レモン果汁 寒天
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	人参 えのき茸 長ねぎ
17	金	たらのガーリックフライ	パン粉 小麦粉 菜種油	真ダラ パン粉(大豆)	にんにく
		(ボトルしょうゆ)		醤油	
		きんぴらごぼう	菜種油 砂糖	豚肉 かつおだし 醤油	ごぼう 人参 こんにゃく
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
20	月	キャベツのバタースープ	菜種油 バター	豚ベーコン チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ 人参 マッシュルーム
		ポテトのトマトオープン焼き	パン粉(小麦) 大豆油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	パン粉(発酵乳、調製粉乳、脱脂粉乳) 卵 セラチン マーガリン(乳・大豆)	トマト 玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草 りんご
		にんじんサラダ	ドレッシング(植物油、砂糖)	鶏肉	人参 ドレッシング(玉ねぎ、トマト) 野菜エキス(白菜、セロリ、まいだけ)
		ロコモコどん 牛乳		牛乳	
21	火	ごはん	ごはん		
		十勝牛ハンバーグ	牛脂 パン粉 水あめ 砂糖	牛肉 パン粉(乳、大豆) 醤油 魚介エキス(かつお、スケソウダラ)	玉ねぎ トマト 赤ワイン
		デミグラスソース	小麦粉 ラード 砂糖 菜種油	豚肉 チキンエキス ポークエキス	玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく 赤ワイン
		半熟たまご焼き	大豆油	液卵白 乾燥卵黄 動物油脂(卵) 脱脂粉乳	
22	水	チキンコンソメスープ	菜種油	鶏肉 ひよこ豆 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	人参 えのき茸
		冷凍パイ			シロップ漬けパイ
		スパゲティトマトソース	スパゲティ 菜種油 オリーブ油 牛脂 砂糖	鶏肉 パスタオイル(乳) チキンエキス	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく 赤ワイン
		牛乳		牛乳	
23	木	チーズサラダ	ドレッシング(大豆油、砂糖)	チーズ ドレッシング(卵)	キャベツ きゅうり ドレッシング(レモン果汁)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		さつま豚汁	さつまいも 菜種油	豚肉 かつおだし こんぶだし みそ	こんにゃく 大根 人参 長ねぎ
		さんまの生姜煮	砂糖	さんま 醤油	生姜
24	金	なめたけ和え	水あめ 砂糖	醤油 こんぶエキス かつおエキス あさりエキス	白菜 小松菜 焼きのり えのき茸
		コーンカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉)	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 コーン トマト ルウ(かぼちゃ、にんにく)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		フルーツゼリー和え	はちみつ 砂糖		レモン果汁 黄桃缶
27	月	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳	
		ウィンナースープ	ウィンナー(豚脂・大豆油・でん粉)	ウィンナー(鶏肉・大豆たんぱく) チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ 人参 キャベツ
		イタリアンカツ	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉 小麦粉 菜種油	鶏肉 醤油 大豆たんぱく	トマト 玉ねぎ りんご 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 にんにく
28	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		ごまみそ汁	ごま 菜種油	油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく
		あじフライ	パン粉 小麦粉 菜種油	あじ	トマト テーツ 玉ねぎ
		(ボトルソース)	砂糖	昆布	
29	水	おひたし	砂糖	かつお節 醤油 こんぶエキス 魚介エキス(カタクチイワシ)	小松菜 もやし
		カレーうどん	うどん 菜種油 ルウ(小麦粉、でん粉、牛脂、豚脂)	豚肉 醤油 エキス(ポーク・チキン・いわし・かつお・昆布) なた(たら、いとより) 大豆たんぱく	玉ねぎ 長ねぎ 人参
		牛乳		牛乳	
		大学いも(小:2こ、中:3こ)	さつまいも 砂糖 水あめ	醤油	
30	木	(中のみ) サキサキチーズ		チーズ	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	小松菜 たもぎ茸 長ねぎ
		えびしゅうまい	ラード 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	魚すり身(たぢょう) えび 卵白 セラチン 大豆粉 チキンエキス ポークエキス カニエキス	玉ねぎ 生姜
31	金	ダッカルビ	さつまいも 菜種油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 みそ 醤油	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜
		わかめごはん 牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
		みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	大根 えのき茸 長ねぎ
		チーズはんぺんフライ	大豆油 菜種油 パン粉(小麦) 水あめ 砂糖	魚肉すり身(スケソウダラ) チーズ 卵白	
31	金	すき焼き風煮	菜種油 砂糖	豚肉 厚揚げ 醤油 かつおだし	こんにゃく 玉ねぎ 人参
		たまごパン 牛乳	たまごパン	牛乳	
		コーンポタージュ	菜種油 小麦粉 大豆油 砂糖	豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	コーン 玉ねぎ
		てりやき肉だんご(1人2こ)	豚脂 砂糖 米パン粉	鶏肉 豚肉 大豆 醤油	玉ねぎ 生姜 にんにく
チーズマカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(大豆)	マヨネーズ(卵) チーズ 脱脂粉乳 クリーム チキンエキス バターオイル(乳)			

※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。