

きゅうしよくだより

2019年6月 幕別町幕別学校給食センター

おもな食品とその働き

日曜	献立名	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)
3月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	キャベツ えのき草 長ねぎ
	さんまの梅煮	砂糖	さんま 醤油	梅
	みそきんぴら	ごま油 砂糖 ごま	豚ひき肉 みそ 醤油	人参 ごぼう 生姜
4火	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 パーム油 牛乳	鶏肉 粉チーズ パスタ用オイル(生乳)	人参 たまねぎ エリンギ ピーマン トマトピューレ
	牛乳		牛乳	
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草
	お茶めな大豆	キビ糖	大豆	抹茶
5水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも 菜種油	鶏肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく ルウ(トマトペースト・パンクインパウダー)
	ナタデココフルーツ			ナタデココ バイン缶 黄桃缶
6木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		豆腐 わかめ かつお・昆布だし みそ	人参 長ねぎ
	ビーフの肉じゃがコロック	じゃがいも パン粉(小麦) 小麦粉 大豆油 牛乳	牛肉 醤油 大豆たん白	たまねぎ
	アスパラサラダ			グリーンアスパラ ドレッシング(レモン果汁・オニオンパウダー)
7金	チーズパン 牛乳	パン	牛乳	
	コンソメスープ	調味料(鶏脂・小麦)	調味料(ほっけ・かつお・さば・大豆・チキン)	人参 たまねぎ 白菜 コーン 調味料(トマトパウダー)
	チキンのトマト煮	オリーブオイル 砂糖	鶏肉	たまねぎ しめじ トマト缶 にんにく
	ツナサラダ	マヨネーズ(大豆油・砂糖)	まぐろ マヨネーズ(大豆たん白)	きゅうり 大根
10月	わかめごはん 牛乳	ごはん	牛乳 わかめ	
	豚汁	菜種油	豚肉 豆腐 かつお・昆布だし みそ	人参 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ 生姜
	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ	
	アーモンドナッツ	アーモンド		
11火	野菜ラーメン	ラーメン 豚脂 タレ(ごま油・大豆油)	豚肉 タレ(醤油・鶏、豚エキス・かつおエキス)	人参 もやし キャベツ メンマ たまねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく
	牛乳		牛乳	
	焼きようざ(小・中2個)	小麦粉 豚脂 ごま油 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉 醤油	キャベツ いら 生姜
	ぎょうざのたれ	砂糖 ごま油 菜種油	醤油	たまねぎ・生姜エキス
12水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	いら玉汁		卵 かつお・昆布だし みそ	いら 人参 白菜 長ねぎ
	豚肉の生姜炒め	菜種油 タレ(砂糖・ごま)	豚肉 タレ(醤油・みそ)	たまねぎ タレ(生姜)
	オレンジ			オレンジ
13木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	人参 大根 白菜 なめこ 長ねぎ
	まぐろカツ	小麦粉 パン粉(小麦) 米粉	まぐろ	生姜
	ソースポトル	砂糖 コーンスターチ	昆布	トマト デーツ たまねぎ
14金	卵パン 牛乳	パン	牛乳	
	クリームシチュー	じゃがいも 調味料(小麦粉) 菜種油	鶏肉 白いんげん豆 調味料(脱脂粉乳・ポーク・チキンエキス・チーズ・大豆・ほっけ) 牛乳	人参 たまねぎ コーン
	ハンバーグ	豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく
	ケチャップポトル	砂糖		トマトペースト 酢(ぶどう果汁) たまねぎ
17月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		かつお・昆布だし みそ	人参 キャベツ しめじ 長ねぎ
	若鶏のごまてり焼	パン粉(小麦) ごま 砂糖	鶏肉 パン粉(乳・大豆) エキス(鶏肉・豚肉・いわし) 醤油	
	ひじきの煮物(中) チーズ	菜種油 砂糖	油揚 さつまあげ ひじき 大豆 醤油 昆布だし(中) チーズ	人参
18火	莖わかめうどん	うどん 菜種油	鶏肉 高野豆腐 きわかめ かつお・さば・にほし・昆布だし 醤油	人参 たまねぎ しいたけ 大根 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	いなり寿司	酢飯(米・酢・砂糖)	油揚 醤油 調味料(大豆)	
	瀬戸内産レモンゼリー	砂糖 水あめ	寒天	レモン果汁
19水	ビリ辛肉みそ丼	ごはん 菜種油 砂糖	豚ひき肉 みそ	たまねぎ 枝豆 にんにく 生姜
	牛乳		牛乳	
	すまし汁	調味料(砂糖・米酢)	うずら卵 わかめ 調味料(かつお・まぐろ・昆布・醤油)	人参 白菜 長ねぎ
	おひたし		かつお節 醤油	小松菜 もやし
20木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		もすく かつお・昆布だし みそ	人参 白菜 まいたけ 長ねぎ
	厚焼たまご	大豆油 魚醤(小麦) セラチン	卵 魚醤(鮭・大豆) かつお節 昆布	
	キムチ肉じゃが	じゃがいも ごま油 砂糖	豚肉 オキアミ かつおだし 醤油	キャベツ 大根 長ねぎ りんご 生姜 にんにく 人参 たまねぎ
21金	あずきパン 牛乳	パン	牛乳	
	ミネストローネ	砂糖	ひよこ豆 ポークウィンナー コンソメ(ほっけ・チキン) 醤油	人参 たまねぎ トマト缶
	キャベツメンチ	砂糖 パン粉(小麦) 菜種油 豚脂	鶏肉 豚肉 醤油 大豆粉	キャベツ たまねぎ
	ヨーグルト		脱脂粉乳	
24月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	肉団子と春雨のスープ	肉団子(豚脂・砂糖・菜種油) 春雨	肉団子(鶏肉・豚肉・大豆たん白) 醤油 チキンエキス	肉団子(生姜・にんにく・たまねぎ) 人参 チンゲン菜 もやし 長ねぎ
	根菜マヨ炒め	ごま 砂糖 マヨネーズ(大豆油・砂糖)	鶏肉 醤油 マヨネーズ(大豆たん白)	人参 ごぼう れんこん たけのこ
	のり佃煮	砂糖 はちみつ 水あめ	醤油 かつお・かきエキス 青海苔	
25火	みそラーメン	ラーメン ラード 調味料(砂糖・ごま)	豚肉 調味料(みそ・鶏肉・さば・セラチン)	人参 たまねぎ キャベツ もやし メンマ 長ねぎ にんにく
	牛乳		牛乳	
	中華しゅうまい(小・中2個)	小麦粉 大豆油 ごま油 豚脂	鶏肉 卵白 ポークエキス パン粉(乳) 大豆たん白	たまねぎ キャベツ 生姜
	さかなナッツ	落花生 アーモンド 砂糖 ごま	いわし	
26水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	ポークカレー	じゃがいも 菜種油	豚肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく ルウ(トマトペースト・パンクインパウダー)
	チーズサラダ		チーズ	きゅうり レタス ドレッシング(人参・りんご酢・オレンジ果汁・レモン果皮・たまねぎ)
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
27木	みそ汁		豆腐 かつお・昆布だし みそ	小松菜 えのき草 長ねぎ
	えびカツ	小麦粉 パン粉(小麦) 大豆油 でん粉 菜種油	えび いとよりすり身 チキンエキス 大豆たん白	たまねぎ
	切干大根の煮物	菜種油 砂糖	鶏肉 さつまあげ かつおだし 醤油	切干大根 人参 いんげん
	バターパン 牛乳	パン	牛乳	
28金	パンクインポタージュ	調味料(小麦粉) 菜種油	調味料(脱脂粉乳・ポーク・チキンエキス・チーズ・大豆・ほっけ) 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 たまねぎ
	チキンチーズ焼	パン粉(小麦) 砂糖	鶏肉 チーズ パン粉(乳・大豆) 大豆たん白 醤油	赤ピーマン パセリ
	ほうれん草とコーンのサラダ	砂糖 ごま オリーブオイル	ハム(豚肉・鶏肉・大豆たん白・乾燥卵白・かつおエキス) 醤油	ほうれん草 コーン

※ 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。