



# きゅうしよくだより

2019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)
1	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		かつおだし 昆布だし みそ	白菜 しめじ 人参 長ねぎ
		ハンバーグ (ポトルケチャップ)	でん粉 じゃがいも 砂糖 ラード	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	玉ねぎ トマト 赤ワイン
		はるさめ中華和え	春雨 砂糖 ごま油	ハム(豚肉・鶏肉・大豆たんぱく・卵白・かつお節エキス・こんぶエキス) 醤油	トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり
2	火	五目うどん	うどん 菜種油	鶏肉 なた(たら・いとより) 油揚げ 醤油 かつおだし さば節 煮干し	小松菜 人参 たもぎ草 椎茸 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		たこ焼き(1人2こ)	小麦粉 大豆油 揚げ玉(小麦) 砂糖 米粉 でん粉	たこ 卵 かつお節 乳たんぱく(乳成分) こんぶエキス	キャベツ 長ねぎ 紅しょうが ソース(りんごエキス・トマト)
		きなこプリン	水あめ グラニュー糖 砂糖	牛乳 きなこと 脱脂粉乳	
3	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		にらたまみそ汁		卵 豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	えのき草 にら
		うの花コロッケ	じゃがいも 砂糖 菜種油 パン粉 小麦粉 でん粉	おから 醤油 大豆たんぱく ひじき	ごぼう にんじん たまねぎ
		豚肉の炒めもの	菜種油 砂糖 でん粉 ごま	豚肉 醤油 みそ	たまねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく こんにゃく
4	木	ポークカレーライス	じゃがいも ルウ(米粉) 菜種油	豚肉 白いんげん豆	たまねぎ 人参 ルウ(かぼちゃ・トマト) にんにく
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		ミルクとマンゴーのゼリー和え	ミルクゼリー(水あめ・砂糖) マンゴーゼリー(水あめ・砂糖)	ミルクゼリー(牛乳・脱脂粉乳・加糖練乳) マンゴーゼリー(乳たんぱく)	パイナップル 白桃 マンゴーゼリー(マンゴー)
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
5	金	ビーフシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ(小麦粉・でん粉・ラード)	牛肉 生クリーム ルウ(ポークエキス・チキンエキス)	たまねぎ 人参 マッシュルーム いんげん にんにく トマト 赤ワイン
		白身魚フライ (ポトルソース)	パン粉 えごま油 菜種油	すけそうだら 醤油	
		コーンサラダ	ドレッシング(ごま油・水あめ・砂糖・小麦たんぱく)	ドレッシング(チキンエキス・醤油)	トマト テーツ 玉ねぎ コーン レタス きゅうり ドレッシング(たまねぎ・長ねぎ・生姜・にんにく・レモン果汁)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
8	月	みそ汁	じゃがいも	油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	えのき草 人参 長ねぎ
		海鮮しゅうまい(1人2こ)	小麦粉 パン粉 砂糖 オイスターソース(小麦) ラード	魚肉すりみ(すけそうだら) 豆腐 いか えび かに かまぼこ(卵成分) 卵白 ほたてエキス 醤油	たまねぎ キャベツ
		切干大根の煮物	菜種油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ(たらすりみ) ひじき かつおだし 醤油	切干大根 人参 いんげん
		塩ラーメン	ラーメン 豆麩(小麦) ラード	豚肉 なた(たら・いとより) ポークエキス チキンエキス 醤油 かつおエキス 大豆たんぱく	白菜 もやし 人参 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく
9	火	牛乳		牛乳	
		大豆コロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 砂糖 菜種油	大豆	たまねぎ
		骨太チーズ		ナチュラルチーズ	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
10	水	みそ汁	じゃがいも	油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	えのき草 人参 長ねぎ
		もやしのごま酢和え (中のみ) とっとチーズ	砂糖 ごま油 白すりごま アーモンド 砂糖 ごま	醤油 カタクチイワシ チーズ	まいだけ 人参 長ねぎ もやし ほうれん草
		わかめごはん 牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
		豚汁	菜種油	豚肉 豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生姜 こんにゃく
11	木	厚焼きたまご	砂糖 でん粉(小麦) 大豆油	卵 醤油 かつおエキス こんぶだし	
		ささみと枝豆のマヨ和え	ドレッシング(大豆油・砂糖)	鶏ささみ肉 ドレッシング(卵・大豆たんぱく)	枝豆 キャベツ エキス(人参・たまねぎ・白菜・セロリ・まいだけ) ドレッシング(レモン果汁)
		チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
		ミートボールスープ	ミートボール(パン粉(小麦)・でん粉・大豆油)	ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆たんぱく) チキンエキス 醤油	白菜 人参 椎茸 長葱 ミートボール(たまねぎ)
12	金	鮭のタルタルフライ	パン粉 でん粉 小麦粉 菜種油 ラード	鮭 乳たんぱく(乳) 卵黄 大豆たんぱく 大豆粉 卵白	ピクルス(たまねぎ・パセリ)
		イタリアンサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖)	ナチュラルチーズ	レタス きゅうり 赤パプリカ ドレッシング(たまねぎ・トマト)
		ミートスパゲティ	スパゲティ 菜種油 牛脂 オリーブ油 マーガリン(乳) バター 牛脂	豚肉 牛肉 大豆 粉チーズ オイル(生乳)	たまねぎ 人参 トマト 赤ワイン にんにく りんごエキス レモン果汁 赤ワイン
		牛乳		牛乳	
16	火	チーズオムレツ	大豆油 小麦粉 砂糖	卵 チーズ 乳成分	
		みかんゼリー	砂糖 粉あめ		温州みかん果汁(濃縮還元)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	大根 なめこ 人参 長ねぎ
17	水	さんまのからあげ	でん粉 たれ(水あめ・砂糖) 菜種油	さんま たれ(醤油)	
		いりどり	菜種油 砂糖	鶏肉 かつおだし 醤油	こんにゃく 人参 ごぼう たけのこ いんげん
		チキンカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉)	鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ 人参 にんにく ルウ(かぼちゃ・トマト)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
18	木	杏仁豆腐デザート	杏仁豆腐(水あめ・砂糖)	杏仁豆腐(加糖練乳・乳成分・卵成分)	みかん缶 パイン缶 ラフランス缶
		バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
		メープルジャム	砂糖 メープルシュガー		
		ウィンナースープ		ポークウィンナー(豚肉) チキンエキス 魚醤(ほっけ) 醤油	キャベツ たまねぎ 人参 マッシュルーム
19	金	クリスピーチキン	小麦粉 でん粉 大豆油 菜種油	鶏肉 大豆粉 醤油	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(豚肉) チキンエキス	たまねぎ パセリ
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		すまし汁		豆腐 かつおだし こんぶだし 醤油 魚介エキス(カタクチイワシ)	たもぎ草 人参 長ねぎ
22	月	さばの塩焼き		さば	
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 菜種油 砂糖	豚ひき肉 かつおだし 醤油	たまねぎ いんげん しらたき
		辛みそラーメン	ラーメン ラード ごま ごま油 でん粉 アーモンド 砂糖 大豆油	豚ひき肉 なた(たら・いとより) みそ ポークエキス チキンエキス かつおエキス こんぶエキス コチュジャン(大豆) 醤油 大豆たんぱく	キャベツ もやし たまねぎ 人参 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく エキス(椎茸)
		牛乳		牛乳	
23	火	焼きぎょうざ(1人2こ)	小麦粉 菜種油 ごま油 オイスターソース(小麦) でん粉 もち米粉 砂糖 ラード	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 醤油 ポークエキス 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら
		(ぎょうざのタレ)	砂糖 菜種油 ごま油	醤油 大豆たんぱく	エキス(生姜・玉ねぎ)
		メロンゼリー	水あめ 砂糖	寒天	メロン果汁
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
24	水	うずらの卵スープ		うずら卵 チキンエキス 醤油	白菜 椎茸 人参 長ねぎ
		味つき肉だんご(1人2こ)	パン粉 でん粉 ごま油 ラード 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 醤油	たまねぎ エキス(りんご・生姜)
		炒めナムル	菜種油 ドレッシング(砂糖・ごま油) ごま	ドレッシング(醤油・大豆成分・チキンエキス・ポークエキス・こんぶエキス・かつおエキス・ほっけエキス)	もやし 人参 ほうれん草 ドレッシング(にんにく・たまねぎ・りんごエキス・レモン果汁・椎茸・生姜)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	

※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。

