



きゅうしよくだより

2019年9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	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 人参 長ねぎ
		さんまの生姜煮	砂糖	さんま 醤油	生姜
		さつまいものそぼろ煮	さつまいも 菜種油 砂糖	鶏ひき肉 かつおだし 醤油	玉ねぎ 枝豆
3	火	豚肉うどん	うどん 菜種油 砂糖	豚肉 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
		牛乳		牛乳	
		バターコーンフライ	パン粉 じゃがいも 小麦粉 でんぷん バター 菜種油	パン粉(乳成分) ゼラチン 醤油	コーン
		(中のみ)とっとチーズ	アーモンド 砂糖 ごま	カタクチイワシ チーズ	
4	水	ふたすきどん	菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油	こんにゃく 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		高野豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	えのき茸 小松菜 長ねぎ
		ぶどうゼリー	水あめ グラニュー糖		ぶどう果汁
5	木	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	しめじ 人参 長ねぎ
		豆乳コロッケ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 菜種油	豆乳 ゼラチン	玉ねぎ コーン
		鶏肉の生姜焼き	菜種油 ごま 香辛料(小麦)	鶏肉 醤油 みそ	玉葱 生姜
6	金	セルフホットドック 牛乳		牛乳	
		背割りコッペパン	背割りコッペパン		
		フランクウィナー (ポトルケチャップ)	砂糖	豚肉	
		レタス	砂糖		トマト 玉ねぎ
9	月	豆入りトマトスープ	菜種油 砂糖	豚肉 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ キャベツ トマト ブラックビーンズ(黒いんげん豆) にんにく パセリ
		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	えのき茸 大根 長ねぎ
		チキンカツ (ポトルソース)	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん 大豆油 菜種油	鶏肉 醤油 大豆たんぱく	
10	火	きんぴらごぼう	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
		しょうゆラーメン	ラーメン ラード 豆麩(小麦粉) ごま油	豚肉 なた(たら・いとより) 醤油 ポークエキス 大豆たんぱく かつおエキス チキンエキス	もやし 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ にんにく りんご酢
		牛乳		牛乳	
		海そうサラダ	ドレッシング(水あめ・砂糖・ごま油・ 小麦たんぱく)	わかめ 茎わかめ こんぶ 赤とさかのり 白ふのり ドレッシング(チキンエキス・醤油・大豆たんぱく)	大根 きゅうり ドレッシング(玉ねぎ・長ねぎ・生姜・にんにく・レモン果汁)
11	水	ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	
		ビーフストロガノフ	菜種油 砂糖 ルウ(米粉・でんぷん)	牛肉 白いんげん豆 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ 人参 にんにく トマト
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		コールスローサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖・水あめ)		キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁・リンアップル果汁)
12	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		わかめスープ		わかめ チキンエキス	もやし 人参 長ねぎ
		えびしゅうまい	小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 小麦たんぱく ラード	魚すり身(たろうお) えび 卵白 ゼラチン 大豆粉 チキンエキス ポークエキス カニエキス えびエキス	玉ねぎ 生姜
		マーボー豆腐	菜種油 砂糖 でん粉 水あめ 小麦成分 ごま油 ラード	厚揚げ 豚ひき肉 みそ オイスターソース(ホタテエキス・ かきエキス・ほっけエキス) 豆鼓醤(大豆) 醤油 豆板醤(大豆) 大豆たんぱく	にら たけのこ 生姜 にんにく
13	金	チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳	
		さつまいもシチュー	さつまいも 菜種油 小麦粉 砂糖	豚ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チキンエキス	玉ねぎ 人参 枝豆
		ハンバーグ (ポトルケチャップ)	ラード 砂糖	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ
		イタリアンサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖)		トマト 玉ねぎ 赤パプリカ レタス きゅうり ドレッシング(玉ねぎ・トマト)
17	火	あさりうどん	うどん 砂糖	あさり なた(たら・いとより) 油揚げ わかめ かつおだ し こんぶだし さば削り節 にぼし 醤油	人参 白菜 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		揚げかぼちゃもち	じゃがいも でんぷん 砂糖 水あめ 菜種油	醤油	かぼちゃ
		(中のみ)型抜きチーズ		ナチュラルチーズ	
18	水	ピビンパどん	菜種油 砂糖 ごま油 ごま	豚ひき肉 醤油 オイスターソース(ホタテエキス・かきエ キス・ほっけエキス)	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	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦粉)	チキンエキス	白菜 長ねぎ 椎茸
		冷凍パイ			リンアップル(シロップ漬)
19	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		けんちん汁	菜種油	豆腐 かつおだし こんぶだし 醤油	こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ 人参 椎茸
		しょうゆ味チキン(1人2こ)	でんぷん(小麦) 大豆油 砂糖	鶏肉 醤油	
		大豆のいそ煮	さつまいも(米油) 砂糖	大豆 ひじき さつまいも(たらすり身) 醤油	こんにゃく
20	金	ミルクペーパーパン 牛乳	ミルクペーパーパン	牛乳	
		コーンクリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チキンエキス	玉ねぎ コーン
		メンチカツ	小麦たんぱく ラード パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 菜種油	鶏肉 牛肉 パン粉(乳成分) ポークエキス チキンエキス 大豆たんぱく	玉ねぎ トマト
		にんちーサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖・水あめ)	ナチュラルチーズ ドレッシング(魚醤(ほっけ・すけそうだ ら)・こんぶエキス)	人参 枝豆 ドレッシング(玉ねぎ・みかん果皮・みかん果汁・赤ピーマン・ 梅肉・ゆず皮)
24	火	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 菜種油 牛脂 オリーブオイル 小麦粉 ラード 砂糖	豚ひき肉 パスタオイル(生乳) チキンエキス ポークエキス	玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく 赤ワイン りんごエキス
		牛乳		牛乳	
		ポテトサラダ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ(卵) 卵黄	
25	水	チキンカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・砂糖・ でんぷん)	鶏肉 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	
		フルーツゼリー和え			マスカット果汁 みかん缶詰
26	木	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
		とりつくね焼き	パン粉 でんぷん 砂糖 水あめ	鶏肉 パン粉(乳成分) 卵白 鶏皮 かつお節エキス 大豆たんぱく 醤油	玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん 生姜
		たけのこの炒め煮	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 ガラ炊き醤油(豚エキス・大豆成分・ かつお節エキス)	たけのこ こんにゃく いんげん りんご酢
27	金	バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
		コンソメスープ	菜種油	豚ベーコン チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ 玉ねぎ
		チリコンカン	菜種油 ウィナー(ラード・大豆油・でんぷん)	豚ひき肉 大豆 ウィナー(鶏肉・大豆たんぱく) 黄大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 ひよこ豆 みそ チキンエキス	玉ねぎ いんげん豆 コーン トマト にんにく
		チキンサラダ	ドレッシング(植物油脂・砂糖・水あめ)	鶏ささみ肉	赤パプリカ キャベツ エキス(人参・玉ねぎ・白菜・セロリ・まいたけ) ドレッシング(トマト・ブルーベリー)
30	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		きのこのすまし汁		豆腐 かつおだし 醤油 こんぶエキス 魚介エキス(カタクチイワシ)	えのき茸 椎茸 ほうれん草 長ねぎ
		たららのガーリックフライ	パン粉 小麦粉 菜種油	真ダラ 大豆成分	
		にんじんのごまみそ和え	砂糖 いらごま すりごま 練りごま	ツナ(キハダマグロ) みそ 醤油	人参 小松菜

※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。

