

きゅうしよくだより

2019年10月 幕別町幕別学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品とその働き		
			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）
1	火	野菜みそラーメン	ラーメン 豚脂 タレ（ごま）	豚肉 タレ（みそ・チキンスープ・かつお風味調味料 さば） ポークエキス（豚肉、大豆、ゼラチン）	白菜 もやし たまねぎ 人参 メンマ 長ねぎ コーン にんにく タレ（生姜ペースト）
		牛乳		牛乳	
		焼きょうざ（小2個・中3個）	豚脂 大豆油 ごま油 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆粉 醤油	キャベツ にら 生姜ペースト
		ぎょうざのたれ	砂糖 ごま油 菜種油	醤油	オニオンエキス 生姜エキス
		紫いもチップス	さつまいも 砂糖 米油		
2	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつお・昆布だし みそ	人参 キャベツ えのき茸 長ねぎ
		イタリアンカツ	パン粉（小麦）小麦粉 菜種油 砂糖	鶏肉 パン粉（大豆）醤油 大豆粉	たまねぎ トマトケチャップ おろしりんご にんにく
		ごぼうサラダ	ごま 砂糖 マヨネーズ（大豆油・砂糖）	マヨネーズ（大豆たん白）	人参 ごぼう 枝豆
3	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		なめこ汁		みそ かつお・昆布だし	大根 なめこ 長ねぎ
		さばのみぞれ煮	砂糖 でん粉	さば 醤油 魚エキス（さば）昆布だし	大根
		肉じゃが	じゃがいも 菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油	人参 たまねぎ しらたき
4	金	卵パン 牛乳	卵パン	牛乳	
		クリームシチュー	調味料（小麦粉・鶏脂）菜種油	鶏肉 調味料（ポーク・チキンエキス・チーズ・大豆たん白・ほっけ）牛乳 脱脂粉乳	人参 たまねぎ マッシュルーム
		野菜入り豚肉メンチカツ	小麦粉 パン粉（小麦）大豆油 菜種油	豚肉 大豆たん白 パン粉（大豆）	人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 コーン
		千切キャベツ ソースボトル			キャベツ ソース（トマト・デーツ・たまねぎ）
7	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 油揚げ かつお・昆布だし みそ	人参 ほうれん草 長ねぎ
		たまごやき	大豆油 砂糖 魚醤（小麦）	卵 かつお節だし ゼラチン 魚醤（鮭・大豆）	
		いりどり	砂糖 菜種油 つゆ（小麦）	鶏肉 かつおだし つゆ（醤油・かつおぶし・かつお、まぐろエキス）	人参 こんにゃく れんこん たけのこ 椎茸
					人参 たまねぎ 長ねぎ たもぎ茸
8	火	わかめうどん	うどん 菜種油	鶏肉 わかめ かつお・昆布だし つゆ（醤油・さば節・にぼし）	人参 たまねぎ 長ねぎ たもぎ茸
		牛乳		牛乳	
		かぼちゃクロック	小麦粉 パン粉（小麦）じゃがいも 菜種油		かぼちゃ たまねぎ
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンド ごま 砂糖	カタクチイワシ	
9	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつお・昆布だし みそ	人参 大根 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）
		野菜のごまあえ	ごま 砂糖	醤油	ほうれん草 もやし
10	木	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
		ミートボールカレー	じゃがいも 菜種油 肉団子（豚脂）	肉団子（鶏肉・豚肉・大豆たん白） 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・パンパンパウダー）
		国産福神漬	砂糖	醤油	大根 なす きゅうり れんこん うり 生姜 しそ 椎茸 なた豆
		ブルーベリーゼリー	水あめ グラニュー糖		ブルーベリー果汁
11	金	チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
		リーキ入ボトフ	じゃがいも	鶏肉 コンソメ（チキン・ほっけエキス）	人参 たまねぎ リーキ
		てりやき肉だんご（小・中2個）	米パン粉 豚脂	鶏肉 豚肉 醤油 大豆たん白	たまねぎ 生姜 にんにく
		ツナサラダ	マヨネーズ（大豆油・砂糖）	きはだまぐろ マヨネーズ（大豆たん白）	キャベツ きゅうり
15	火	ミートスパゲティ	スパゲティ 牛脂 砂糖 大豆油	豚ひき肉 大豆 乳脂肪（生乳）粉チーズ 牛肉 豚肉	人参 たまねぎ トマトペースト にんにく トマトケチャップ
		牛乳		牛乳	
		コーンサラダ			コーン キャベツ きゅうり ドレッシング（たまねぎ・人参エキス・プルーン・レモン果汁）
		骨太チーズ		チーズ	
16	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁	じゃがいも	かつお・昆布だし みそ わかめ	人参 たまねぎ 長ねぎ
		白身魚フライ	小麦粉 パン粉（小麦）菜種油	ホキ パン粉（大豆）	
		タルタルソース（ディスペンパック）	大豆油	卵	ビクルス レモン果汁
17	木	ひじきの煮物	菜種油 砂糖	油揚げ 鶏肉 ひじき 醤油 昆布だし	人参 いんげん
		根菜豚丼	ごはん 菜種油 砂糖	豚肉 醤油	ごぼう たまねぎ 人参 椎茸 つきこんにゃく 長ねぎ 生姜
		牛乳		牛乳	
		さつま汁	さつまいも	鶏肉 かつお・昆布だし みそ	人参 大根 長ねぎ ごぼう たまねぎ
		ごぶ漬	砂糖	わかめ 醤油	乾燥大根 人参
18	金	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳	
		いちごジャム	砂糖		いちご
		クラムチャウダー	じゃがいも 菜種油 ルウ（小麦粉）	あさり 白いんげん豆 ルウ（チキンエキス）コンソメ（ホック）牛乳 脱脂粉乳	人参 たまねぎ
		クリスピーチキン	小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉 大豆粉 醤油	にんにく
21	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつお・昆布だし みそ	小松菜 たまねぎ えのき茸 長ねぎ
		さんまの梅煮	砂糖	さんま 醤油	梅肉ペースト
		高野豆腐の煮物	砂糖 菜種油	高野豆腐 鶏肉 醤油 昆布だし	人参 つきこんにゃく いんげん
23	水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
		挽肉とお豆のカレー	菜種油	豚ひき肉 大豆 金時豆 手亡豆 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・パンパンパウダー）
24	木	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり ドレッシング（レモン果汁・バインアップル果汁）
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		豚汁	菜種油	豚肉 豆腐 かつお・昆布だし みそ	ごぼう 大根 長ねぎ 人参 たまねぎ 生姜
		いかのガーリックフライ	小麦粉 パン粉（小麦）	いか パン粉（大豆）	にんにく
		切干大根の炒め煮	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 かつおだし	切干大根 人参 いんげん
25	金	かぼちゃパン 牛乳	かぼちゃパン	牛乳	
		えびボールスープ		えびボール（えび・たら）チキンエキス	白菜 人参 もやし 長ねぎ
		ほうれん草オムレツ	大豆油	卵	ほうれん草
		ウインナーのケチャップ炒め	菜種油 砂糖	ポークウインナー	コーン トマトケチャップ
28	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 もずく かつお・昆布だし みそ	人参 まいたけ 長ねぎ
		野菜と豚肉のカレー風味炒め	菜種油 砂糖	豚肉 醤油	人参 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ
		和風あえ		ドレッシング（醤油 チキンエキス かつおぶしパウダー ほっけ ）	小松菜 もやし ドレッシング（りんご酢 レモン たまねぎ 椎茸）
29	火	塩ラーメン	ラーメン 豚脂 たれ（チキン・ポークオイル）	豚肉 なんと（たら・いとより） たれ（醤油 かつお・チキン・ポークエキス）	人参 もやし メンマ 白菜 長ねぎ たまねぎ たれ（生姜 にんにく）
		牛乳		牛乳	
		豚肉しゅうまい（小2個・中3個）	小麦粉 豚脂 でん粉 ごま油	豚肉 大豆たん白 醤油 ポークエキス 魚介エキス（かたくりいわし）	たまねぎ 生姜
		プリンタルト	小麦粉 マーガリン	卵 脱脂粉乳 乳又は乳製品を主要原料（卵・乳・大豆）	
30	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		わかめ かつお・昆布だし みそ	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	鶏肉 パン粉（卵・大豆）醤油 がらスープ（豚肉・大豆）魚介エキス（かたくりいわし）	
		大根のそぼろ煮	菜種油 砂糖 醸造調味料（小麦）	豚ひき肉 厚揚げ 醤油 つゆ（かつおぶし・まぐろ）	大根 人参 いんげん れんこん こんにゃく 長ねぎ 生姜
31	木	わかめごはん 牛乳	ごはん	牛乳 わかめ	
		白玉汁	白玉餅 醸造調味料（小麦）	鶏肉 醤油 かつおだし つゆ（まぐろ・かつおぶし）	人参 たまねぎ 椎茸 白菜 長ねぎ
		かぼちゃ型ハンバーグ	豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ 生姜 にんにく
		ケチャップボトル	砂糖		トマトペースト 酢（ぶどう果汁） たまねぎ

※ 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ください。