

きゅうしよくだより

2019年 11月 幕別町幕別学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな食品とそのはたらき		
			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	金	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳	
		マカロニスープ	マカロニ（小麦）	豚ベーコン チキンエキス 魚醤（ほっけ）	コーン 玉ねぎ 人参 小松菜
		ミートオムレツ	大豆油 砂糖	鶏卵 鶏肉 醤油 大豆たんばく ゼラチン（鶏）	玉ねぎ 人参
		白菜サラダ	ドレッシング（菜種油・砂糖・水あめ）	鶏ささみ肉 ドレッシング（魚醤（ほっけ・スケソウダラ）・こんぶエキス）	白菜 赤パプリカ エキス（人参・玉ねぎ・セロリ・まいたけ） ドレッシング（みかん果皮・みかん果汁・梅肉・ゆず皮）
5	火	鶏ごぼううどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 かつお削り節 さば削り節 にぼし	椎茸 ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		かぼちゃひき肉フライ	ラード パン粉（小麦） でん粉 小麦粉 菜種油 砂糖	豚肉 大豆たんばく 醤油	かぼちゃ 玉ねぎ
		（中のみ）サキサキチーズ		チーズ（生乳）	
6	水	コーンカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ（米粉・パーム油・砂糖・でん粉）	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			ゼリー（マスカット果汁） バイン缶詰
7	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	人参 大根 長ねぎ
		チキンみそカツ	パン粉（小麦） 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油 菜種油	鶏肉 みそ 豚エキス 大豆たんばく	
		おひたし	砂糖	醤油 かつお節 こんぶエキス 魚介エキス（カタクチイワシ）	ほうれん草 もやし
8	金	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
		鰯とリーキのチャウダー	じゃがいも 菜種油 ルウ（小麦粉・砂糖・パーム油）	スケソウダラ チキンエキス 魚醤（ほっけ）脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ リーキ コーン
		ハンバーグ	砂糖	鶏肉 牛肉 大豆たんばく 豚肉 小麦不使用醤油	玉ねぎ 生姜 にんにく
		（ボトルケチャップ）	砂糖		トマト ぶどう酢 玉ねぎ
11	月	イタリアンサラダ	ドレッシング（菜種油・砂糖）		赤パプリカ レタス きゅうり ドレッシング（トマト）
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		石狩だんご汁	じゃがいも 鮭だんご（菜種油・砂糖）	鮭だんご（鮭・たら） かつおだし こんぶだし みそ	玉ねぎ 人参 こんにゃく 長ねぎ
		しょうゆ味チキン（ひとり2こ）	でん粉（小麦） 砂糖 大豆油	鶏肉 醤油	
12	火	五目豆	菜種油 砂糖	鶏肉 大豆 昆布 醤油	こんにゃく いんげん
		和風きのこスパゲティ	菜種油 でん粉 砂糖	鶏肉 醤油 かつお削り節 いわし削り節	玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 しめじ
		（スパゲティ）	スパゲティ（小麦） 菜種油 オリーブ油 パーム油 牛脂	オイル（生乳）	
		牛乳		牛乳	
13	水	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・バインアップル果汁・オニオンエキス）
		ぶたすぎ丼	菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 高野豆腐 醤油	玉ねぎ 人参 椎茸
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁	さつまいも	かつおだし こんぶだし みそ	人参 えのき茸 長ねぎ
14	木	プリン	大豆油 水あめ グラニュー糖 砂糖 でん粉		
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		はるさめスープ	春雨	鶏肉 チキンエキス 醤油	もやし 椎茸 長ねぎ
		肉しゅうまい（小1こ、中2こ）	ラード 小麦粉 砂糖	鶏肉 ゼラチン 大豆たんばく 醤油 卵白 チキンエキス 豚エキス かにエキス えびエキス たちうおすり身	玉ねぎ
15	金	炒めナムル	ごま油 砂糖 ごま ハム（ラード・粉あめ）	ハム（豚肉・鶏肉・卵白・こんぶエキス・かつおエキス） オイスターソース（ホタテ・カキ・ほっけ） チキンエキス 醤油	人参 小松菜 生姜
		たまごパン 牛乳	たまごパン	牛乳	
		かぼちゃのポタージュスープ	菜種油 ルウ（小麦粉・コーンスターチ・砂糖・ラード）	豚ベーコン 白いんげん豆 牛乳 生クリーム ルウ（脱脂粉乳・全粉乳・ボークエキス・大豆たんばく）	玉ねぎ かぼちゃ
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも 砂糖 でん粉 ひまわり油	鶏卵 チーズ 豚ベーコン（卵・乳） 牛乳	玉ねぎ
18	月	マカロニサラダ	マカロニ（小麦） 大豆油 バターオイル（乳）ラード	マヨネーズ（卵・大豆） チーズ クリーム（乳） 脱脂粉乳 鶏卵 加工品（卵） チキンエキス	キャベツ
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		あさり わかめ かつおだし こんぶだし みそ	人参 長ねぎ
		豆腐ハンバーグ	ラード でん粉 砂糖	大豆たんばく 鶏肉 豆腐	玉ねぎ
19	火	（ボトルしょうゆ）	小麦	大豆	
		れんこんのきんぴら	菜種油 砂糖 ちくわ（でん粉）	ちくわ（スケソウダラ・ホキ・エソ・イトヨリダイ・ホッケ・グチ・タチウオ・ヒラギ・シロガネダラ・ハモ・キダイ・サッパ・キントキダイ） 醤油 かつおだし	れんこん ごぼう こんにゃく
		しおラーメン	ラーメン 砂糖 ラード なんと（砂糖・でん粉）	豚ひき肉 なんと（たら・いとより） 豚エキス チキンエキス かつおエキス 大豆エキス 醤油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ メンマ 生姜エキス にんにく
		牛乳		牛乳	
20	水	パンパンジーサラダ	ドレッシング（大豆油・ごま油・小麦成分・砂糖・水あめ）	鶏ささみ肉 ドレッシング（醤油・チキンエキス・カキエキス）	きゅうり 人参 エキス（玉ねぎ・白菜・セロリ・まいたけ） ドレッシング（りんご酢・長ねぎ・生姜・にんにく・玉ねぎ）
		鶏そぼろ丼	菜種油 砂糖	鶏ひき肉 醤油 豚エキス かつおエキス 大豆エキス	玉ねぎ 生姜 りんご酢
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		いもだんご汁	いももち（じゃがいも・でん粉・砂糖）	かつおだし こんぶだし 醤油	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ
21	木	りんごゼリー	水あめ グラニュー糖		りんご果汁（還元）
		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 人参 長ねぎ
		いわしのみぞれ煮	でん粉 砂糖	いわし 醤油 さばエキス こんぶだし	大根
22	金	がんもどきの煮物	がんもどき（上新粉・ごま） 菜種油 砂糖	鶏肉 がんもどき（おから） かつおだし 醤油	人参 がんもどき（人参） こんにゃく
		クリームパン 牛乳	クリームパン	牛乳	
		やさいたっぷりスープ	じゃがいも ウィンナー（ラード・大豆油・でん粉）	ウィンナー（鶏肉・大豆たんばく） チキンエキス 魚醤（ほっけ）	キャベツ 玉ねぎ 人参 リーキ
		味つき肉だんご（ひとり2こ）	ラード 砂糖 米パン粉	鶏肉 豚肉 大豆 醤油	玉ねぎ 生姜 にんにく
25	月	枝豆とコーンのソテー	菜種油	チキンエキス	枝豆 コーン
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		フォースープ	ビーフン（米）	チキンエキス 醤油	にら 人参 もやし
		はるまき	小麦粉 春雨 ごま油 大豆油 ラード でん粉 砂糖 菜種油	豚肉 醤油 カキエキス 豚エキス 大豆粉 ガラスープ（乳・鶏肉）	キャベツ だけのこ 人参 ガラスープ（りんごエキス） 生姜 椎茸 にんにく
26	火	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
		きつねうどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 油揚げ 醤油 かつお削り節 さば削り節 にぼし かつおだし	椎茸 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		焼き栗コロッケ	じゃがいも 栗 さつまいも 菜種油 パン粉（小麦） 小麦粉 でん粉 砂糖	パン粉（大豆）	
27	水	（中のみ）骨太チーズ		チーズ（乳）	
		ま く べ つ の 恵 み 給 食			
		幕別産ごはん 牛乳	幕別産ごはん（ななつぼし・ほしのゆめ）	牛乳	
		みそ汁		高野豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	しめじ 大根 長ねぎ
28	木	たまご焼き	大豆油 砂糖 バター チキンパウダー（小麦）	鶏卵 牛乳 クリームパウダー（乳） チキンパウダー（大豆・鶏肉）	
		幕別のうま煮	じゃがいも 菜種油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	幕別産どろ豚肉 オイスターソース（ほたて・カキ・ほっけ） 牛エキス 豚エキス チキンエキス 乳糖（乳） 醤油	ごぼう 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 にんにく
		ポークカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ（米粉・パーム油・砂糖・でん粉）	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	
29	金	フルーツミックス			黄桃缶詰 バイン缶詰 ナタデココ（ココナッツ）
		バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
		キャベツのバタースープ	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
		チキンチーズ焼き	パン粉（小麦） 砂糖	鶏肉 パン粉（乳） プロセスチーズ 醤油 大豆たんばく	赤ピーマン パセリ
		ナポリタン炒め	菜種油 おさかなソー（小麦・大豆油） 砂糖	おさかなソー（スケソウダラ・ミナミタラ・ホキ・シロガネダラ・イトヨリダイ・エソ・タチウオ・サッパ・大豆たんばく・かつおエキス） チキンエキス	エリンギ ピーマン 玉ねぎ トマト

※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。

※27日（水）は、まくべつの恵み給食です。太字の食材は幕別町産のものを使用しています。

