



きゅうしょくだより

2019年12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）
2 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	人参 えのき茸 ほうれん草 長ねぎ
	さんまうま煮	砂糖	さんま 醤油	生姜
	いりどり	砂糖 菜種油	鶏肉 醤油 昆布だし かつおぶし まぐろ	こんにゃく 人参 れんこん たけのこ 椎茸
3 火	どんこつラーメン	ラーメン 豚脂 オイスターソース（小麦）	豚肉 醤油 たれ（ポークエキス・チキンエキス・オイスターソース・ゼラチン）	人参 たまねぎ メンマ 白菜 もやし 長ねぎ にんにく
	牛乳		牛乳	
	野菜コロッケ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 菜種油		人参 たまねぎ とうもろこし いんげん
	元気ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	
4 水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁	さつまいも	みそ かつお・昆布だし	人参 たまねぎ 白菜 長ねぎ
	焼きようざ（小・中2個）	小麦粉 ごま油 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉 醤油	キャベツ にら
	ぎょうざのタレ	砂糖 ごま油 菜種油	醤油	オニオン・生姜エキス
5 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	ハヤシライス	砂糖 ルウ（米粉・でん粉）菜種油	豚肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ マッシュルーム トマトケチャップ にんにく ルウ（トマトパウダー）
	シーザーサラダ	ドレッシング（大豆）	えび ドレッシング（チーズ・卵黄・アンチョビソース）	レタス きゅうり パプリカ 水菜 たまねぎ ドレッシング（りんご酢・レモン果汁）
6 金	かぼちゃパン 牛乳	かぼちゃパン	牛乳	
	リーキ入りクリームシチュー	じゃがいも コンソメ（鶏脂）菜種油	鶏肉 牛乳 エキス（大豆）コンソメ（ほっけ）	リーキ 人参 コーン えんどう豆 たまねぎ
	ケチャップ肉だんご（小1個・中2個）	ルウ（小麦粉・砂糖・豚脂）	ルウ（脱脂粉乳・チーズ・チキン・ポークエキス）	コンソメ（トマトパウダー）
	ぶどうゼリー	豚脂 砂糖 ごま油	鶏肉 大豆たん白	たまねぎ トマトケチャップ 生姜 にんにく
9 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそおでん	がんも（ごま）菜種油 砂糖	鶏肉 がんも ちくわ（たら・いとよりだい） みそ 昆布だし	人参 大根 こんにゃく
	かにかまサラダ	大豆油	かにかま（すけそうだら・ブルーホワイティング・南だら・えそ・ほき きんときだい・いとより・たちうお・はも・ほっけ・ひめじ・さっぱ・ いとよりだい・ひいらぎ・パシフィックホワイティング）	キャベツ きゅうり
	（中）チーズ		（中）チーズ	
10 火	五目うどん	うどん 菜種油	豚肉 高野豆腐 かつお・昆布だし 醤油 さば節 にぼし	人参 たまねぎ 椎茸 長ねぎ 小松菜
	牛乳		牛乳	
	鶏そぼろ信田（しのだ）	小麦粉 大豆油 砂糖	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵白 醤油 かつお	人参 たまねぎ
	ホットケーキ	小麦粉 砂糖	卵 脱脂粉乳	
11 水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	そぼろ丼	砂糖	豚ひき肉 醤油	生姜
	みそ汁		油揚げ かつお・昆布だし みそ	人参 大根 えのき茸 長ねぎ
	おひたし		かつお節 醤油	人参 もやし 白菜
12 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・砂糖・菜種油）	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 トマトケチャップ ルウ（トマトペースト・パンフキンパウダー）
	ナタデココフルーツ			ナタデココ（ココナッツジュース）黄桃缶 パイン缶
13 金	チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳	
	肉入りワンタンスープ	ワンタン（小麦粉・でん粉・砂糖・コーン油）	ワンタン（豚肉・みそ・醤油・大豆たん白） チキンエキス	人参 白菜 もやし 長ねぎ ワンタン（たまねぎ・生姜）
	ミニてり焼チキン（小・中 2個）	でん粉 大豆油 砂糖	鶏肉 醤油	
	たまごサラダ	マヨネーズ（大豆油）	鶏卵 マヨネーズ（卵・大豆）ゼラチン 寒天	
16 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	磯香（いそか）団子汁	団子（乾燥マッシュポテト）	団子（ほき・たら・ヒメジ・アオサ） かつお・昆布だし みそ	人参 大根 たもぎ茸 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）
	味付のり	砂糖	のり 昆布 かつお節 いりこ	椎茸
17 火	ミートスパゲティ	スパゲティ 牛脂	豚ひき肉 大豆 乳脂肪（生乳）粉チーズ	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	砂糖 大豆油	牛肉 豚肉	
	野菜サラダ	食用植物油 香味食用油	牛乳	きゅうり レタス ドレッシング（トマト）
	サンタさんの三色デザート	グラニュー糖 砂糖	豆乳 寒天	いちご果汁
18 水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	なめこ汁		豆腐 わかめ かつお・昆布だし みそ	なめこ 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）	
	じゃがいものカレー煮	じゃがいも 菜種油 砂糖	鶏肉 醤油	人参 たまねぎ いんげん
19 木	わかめごはん 牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
	すまし汁	調味料（小麦）	油揚げ 醤油 かつおだし かつお節 まぐろ 調味料（大豆）	人参 たまねぎ 白菜 長ねぎ
	国産まぐろフライ	パン粉（小麦）小麦粉	まぐろ パン粉（大豆）	
	ほうれん草のごまあえ	ごま 砂糖	醤油	ほうれん草 もやし
20 金	卵パン 牛乳	卵パン	牛乳	
	パンプキンポタージュ	菜種油 ルウ（小麦粉・豚脂）	白いんげん豆 牛乳 生クリーム ルウ（脱脂粉乳・大豆たん白） コンソメ（ほっけ）	かぼちゃ 人参 たまねぎ
	もみの木型ハンバーグ	豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆たん白	たまねぎ にんにく・生姜ペースト
	ケチャップポトル	砂糖		トマトペースト 酢（ぶどう果汁）
23 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚げ わかめ かつお・昆布だし みそ	大根 長ねぎ
	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ	
	マヨきんぴら	ごま 砂糖 菜種油 大豆油	鶏肉 大豆たん白 醤油	人参 ごぼう
24 火	豚肉うどん	うどん 菜種油	豚肉 かつお・昆布だし 醤油 さば節 にぼし	人参 たまねぎ 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	ちくわ磯辺天ぷら	小麦粉 菜種油 大豆油	ちくわ（たら・ぐち）アオサ	
	みかん			みかん

※ 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。

小学校 エネルギー 697キロカロリー タンパク質 27.8g 脂質 22.0g 塩分 3.3g

中学校 エネルギー 850キロカロリー タンパク質 34.0g 脂質 25.8g 塩分 4.2g