



きゅうしよくだよ!!

2020年3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		
			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	わかめごはん 牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
		豚汁	菜種油 ジャがいも	豚肉 豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ 人参 生姜
		クリスピーチキン	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油 菜種油	鶏肉 大豆粉 粉末醤油	にんにく
		きんぴらごぼう	菜種油 砂糖 ちくわ（でん粉・砂糖・菜種油）	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・ヒイラギ・シロガネダラ・ハモ・キダイ・サツパ・キントキタイ） 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 こんにゃく
3	火	辛みそラーメン	ラーメン ラード ごま ごま油 アーモンド 大豆油 なんと（でん粉・砂糖）	豚ひき肉 なんと（タラ・イトヨリ） みそ チキンエキス ポークエキス かつおエキス こんぶエキス 醤油 コチュジャン（大豆）	もやし 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜 椎茸エキス
		牛乳		牛乳	
		焼きぎょうざ（1人2こ）	大豆油 ごま油 小麦粉 ラード	豚肉 鶏肉 チキンエキス ポークエキス 大豆粉 醤	キャベツ いら 生姜
		（ぎょうざのたれ）	砂糖 菜種油 ごま油		エキス（生姜・玉ねぎ）
		プリンタルト	小麦粉 マーガリン		
4	水	ピビンバごはん	ごま油 ごま 砂糖	豚ひき肉 醤油	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	
		みそ汁	じゃがいも	わかめ かつおだし こんぶだし みそ	長ねぎ
		みかんゼリー	砂糖		みかん（果汁・果肉） 寒天
5	木	チキンカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ（米粉・砂糖・でん粉）	鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 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	
		はちみつレモンゼリー和え	ゼリー（砂糖・はちみつ）		ゼリー（レモン果汁） 黄桃缶詰
6	金	クリームパン 牛乳	クリームパン	牛乳	
		コーンポタージュスープ	菜種油 ルウ（小麦粉・大豆油・でん粉・砂糖）	牛乳 白いんげん豆 ルウ（脱脂粉乳・チキンエキス）	コーン 玉ねぎ
		チキンチーズ焼き	パン粉 砂糖	鶏肉 チーズ 醤油 大豆たんばく	赤ピーマン パセリ
		イタリアンサラダ	ドレッシング（菜種油・砂糖）		黄パプリカ キャベツ きゅうり ドレッシング（玉ねぎ・パシル・トマト）
9	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	えのき茸 小松菜
		ハンバーグ	砂糖	鶏肉 牛肉 大豆 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 醸造酢（ぶどう果汁） 玉ねぎ
		ジャーマンポテト	じゃがいも	豚ベーコン チキンエキス	玉ねぎ
10	火	ミートスパゲティ	大豆油 砂糖 マーガリン バター	豚ひき肉 高野豆腐 粉チーズ 牛肉 大豆たんばく ビーフエキス	玉ねぎ 人参 トマト にんにく りんごエキス レモン果汁 赤ぶどう酒
		（スパゲティ）	スパゲティ 菜種油 オリーブ油 牛脂	オイル（乳成分）	
		牛乳		牛乳	
		ナタデココフルーツ			ナタデココ 黄桃缶詰 バイン缶詰
11	水	ピリ辛肉みそ丼	砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 豆板醤（そら豆）	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜
		（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
		きなこプリン	水あめ グラニュー糖 砂糖	牛乳 きなこ 脱脂粉乳	
12	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		ワントンスープ	ワントン（小麦粉）	チキンエキス	小松菜 長ねぎ 人参 もやし
		豆乳コロッケ	パン粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 でん粉 菜種油	豆乳 ゼラチン	玉ねぎ コーン
		（ボトルソース）	砂糖 コーンスターチ	こんぶ	トマト デーツ 玉ねぎ
		豚肉の生姜炒め	菜種油 ごま	豚肉 醤油 みそ	玉ねぎ 生姜
13	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	砂糖	豚肉	
		ボトルケチャップ	砂糖		トマト 醸造酢（ぶどう果汁） 玉ねぎ
		せんきゃべツ			キャベツ
16	月	かぼちゃのシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ（小麦粉・砂糖・コーンスターチ・ラード）	鶏肉 牛乳 ルウ（脱脂粉乳・全粉乳・大豆たんばく・ポークエキス）	玉ねぎ 人参 かぼちゃ
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		かきたま汁		豆腐 鶏卵 かつおだし こんぶだし 魚介エキス（カタクチイワシ） 醤油	長ねぎ 人参
		白身魚フライ	小麦粉 菜種油 でん粉 やまいも	ホキ	
		（ボトルしょうゆ）	小麦	大豆	
17	火	ほうれん草のごまみそ和え	砂糖 いりごま すりごま ねりごま	まぐろ水煮 醤油 みそ	もやし ほうれん草
		きつねうどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 油揚げ 醤油 かつお節 さば節 にぼし かつおだし	人参 小松菜 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		かぼちゃひき肉フライ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 ラード 菜種油	豚肉 大豆たんばく 醤油	かぼちゃ 玉ねぎ
18	水	（中のみ）サキサキチーズ		チーズ	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		中華やさいスープ		チキンエキス	人参 白菜 きくらげ もやし
		肉しゅうまい	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 ポークエキス かにエキス えびエキス たちうおすり身	玉ねぎ
19	木	マーボー豆腐	菜種油 砂糖 でん粉 ごま油 発酵調味料（小麦）	豚ひき肉 厚揚げ みそ 醤油 豆板醤（大豆） 豆鼓醤（大豆）	いら たけのこ 生姜 にんにく
		コーンカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ（米粉・砂糖・でん粉）	鶏ひき肉 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	
		マスカットゼリー和え			ゼリー（マスカット果汁） バイン缶詰
23	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		あさりの潮汁		あさり わかめ こんぶだし かつおだし 魚介エキス（カタクチイワシ） 醤油	キャベツ
		えびカツ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 コーン油 菜種油	スケソウダラすり身 えび 大豆たんばく でん粉（卵成分） パン粉（乳成分）	玉ねぎ
		がんもどきの煮物	菜種油 砂糖 がんもどき（上新粉・ごま）	鶏肉 がんもどき（おから） かつおだし 醤油	人参 こんにゃく
24	火	とんこつラーメン	ラーメン ラード 砂糖 オークエキ（小麦）	豚ひき肉 醤油 ポークエキス チキンエキス オイスターソース ゼラチン	メンマ 玉ねぎ いら 人参 もやし にんにく
		牛乳		牛乳	
		パンバンジーサラダ	ドレッシング（砂糖・水あめ・ごま油・大豆油・香味食用油（小麦））	鶏ささみ肉 ドレッシング（チキンエキス・醤油・オイスターエキス）	キャベツ きゅうり ドレッシング（りんご酢・玉ねぎ・長ねぎ・生姜・にんにく） エキス（人参・白菜・セロリ・まいだけ）

※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。