

予 定 献 立 表

2020年6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）
1	月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		豆腐 わかめ みそ かつおだし こんぶだし	えのき茸 長ねぎ
		さばのみそ煮	でん粉 砂糖	さば みそ	
		マヨきんぴら	菜種油 砂糖 白すりごま 大豆油	鶏肉 大豆たん白 醤油	ごぼう 人参
2	火	きつねうどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 油揚げ かつおだし 醤油 けずりぶし（さば） にぼし	しいたけ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		かぼちゃひき肉フライ	菜種油 小麦粉 砂糖 でん粉（大豆） パン粉 ラード	豚肉 大豆たん白 醤油	かぼちゃ 玉ねぎ
		レモンゼリー	砂糖 水あめ	寒天（大豆成分）	レモン果汁
3	水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		油揚げ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ
		ブルコギ	ごま油 はちみつ 白すりごま 砂糖	豚肉 醤油 コチュジャン（みそ）	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし しいたけ にんにく
		肉しゅうまい（ひとり1個）	小麦粉 ラード 砂糖	鶏肉 ゼラチン 大豆たん白 魚肉すり身（タチウオ） 醤油 卵白 ポークエキス かにエキス えびエキス チキンエキス	玉ねぎ
		（中）角チーズ		ナチュラルチーズ	
4	木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		実だくさん汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	小松菜 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ
		クリスピーチキン	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油 水あめ	鶏肉 大豆たん白 醤油	にんにく
		おひたし		かつお節 醤油	ほうれん草 もやし
5	金	チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳	
		ボークシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ（米粉、でん粉、小麦粉、砂糖） ラード	豚肉 チキンエキス ポークエキス 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 赤ぶどう酒
		チキンナゲット（ひとり2個） （ケチャップボトル）	ラード でん粉 パン粉（小麦粉） 菜種油 砂糖	鶏肉 大豆たん白 醤油 チキンエキス	にんにく トマト ぶどう果汁 玉ねぎ
		チーズサラダ	ドレッシング（菜種油、砂糖、水あめ）	ナチュラルチーズ	キャベツ きゅうり チーズ（赤パプリカ） ドレッシング（レモン・バインアップル果汁、玉ねぎ）
8	月	わかめごはん 牛乳	米	わかめ 牛乳	
		すまし汁	砂糖	うすら卵 かつおだし 醤油 昆布 魚介エキス（カタクチイワシ）	長ねぎ 人参
		ミニチキン醤油味（ひとり2個）	でん粉（小麦） 大豆油 砂糖	鶏肉 醤油	
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 菜種油 砂糖 でん粉	鶏ひき肉 醤油	いんげん 玉ねぎ 人参
9	火	しょうゆラーメン	ラーメン ごま油 ラード なたと（でん粉、砂糖）	豚肉 わかめ なたと（たら・いとより） 醤油（大豆成分） ガラエキス（豚・鶏・かつお・大豆）	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜 りんご酢
		牛乳		牛乳	
		焼きようざ（ひとり2個） （ぎょうざのタレ）	ごま油 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 菜種油 ごま油	豚肉 鶏肉 醤油 大豆たん白 醤油 大豆たん白	キャベツ ニラ 生姜 エキス（生姜・玉ねぎ）
		ストロベリームース	砂糖	豆乳 ゼラチン	いちご
10	水	チキンカレーライス	じゃがいも ルウ（米粉、砂糖、でん粉） 大豆油 菜種油	鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 にんにく ルウ（トマト・かぼちゃ）
		（麦入りごはん） 牛乳	米 麦	牛乳	
		フルーツ白玉	砂糖 上新粉 でん粉 ゼリー（はちみつ）		黄桃缶詰 ゼリー（レモン果汁）
11	木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		油揚げ もすく かつおだし こんぶだし みそ	人参 長ねぎ
		たまご焼	砂糖 大豆油	鶏卵 魚醤（鮭） かつお節エキス 昆布エキス ゼラチン	
		キムチ肉じゃが	じゃがいも 菜種油 砂糖	豚肉 醤油 オキアミ（えび）	白菜 大根 長ねぎ すりおろしりんご にんにく 生姜 しいたけ
12	金	卵パン 牛乳	卵パン	牛乳	
		キャベツとベーコンのスープ		豚ベーコン チキンエキス	しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参
		メンチカツ	大豆油 ラード パン粉（小麦・乳） 菜種油 砂糖 小麦粉	鶏肉 牛肉 ポークエキス 大豆たん白 チキンエキス	玉ねぎ トマト
		（ボトルソース）	砂糖	昆布	トマト デーツ 玉ねぎ
15	月	アスパラサラダ	ドレッシング（大豆油 {小麦}、ごま油、砂糖、水あめ）	ドレッシング（醤油、チキンエキス、オイスターエキス）	グリーンアスパラガス ドレッシング（玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく、りんご酢）
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
16	火	中華卵スープ		鶏卵 わかめ チキンエキス	長ねぎ 人参 もやし
		中華しゅうまい（ひとり2個）	ラード ごま油 砂糖 パン粉（乳、小麦、大豆） 小麦粉	鶏肉 つなぎ（卵白） 醤油 大豆たん白 豆腐 ポークエキス	玉ねぎ キャベツ 生姜
		厚揚げの四川風炒め	ごま油 でん粉 甜麺醬（落花生、ごま、オイスターオイル） 砂糖	厚揚げ 豚肉 醤油 豆板醤（みそ、そら豆） チキンエキス	キャベツ
		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 けずり節（さば） にぼし	しいたけ 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜
17	水	牛乳		牛乳	
		エビカツ	パン粉（小麦） 大豆油 砂糖 菜種油	えび 魚肉すり身（スケトウダラ）	玉ねぎ
		原宿ドック	バター 小麦粉 砂糖	鶏卵 全粉乳 脱脂粉乳	バナナ
		ピリ辛肉みそ丼	米 砂糖 菜種油	豚ひき肉 みそ 豆板醤（そら豆）	玉ねぎ ピーマン にんにく
18	木	牛乳		牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	人参 長ねぎ
		きなこプリン	水あめ 砂糖 グラニュー糖	牛乳 きなこ 脱脂粉乳	
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
19	金	さつま汁	さつまいも	鶏肉 みそ かつおだし こんぶだし	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
		肉団子のみそだれあえ（ひとり2個）	肉団子（小麦） ラード ごま油 ごま 砂糖 水あめ でん粉	鶏肉 豚肉 大豆たん白 みそ（小麦）	玉ねぎ 生姜 りんご酢
		小松菜ともやしのおかかあえ		かつお節 醤油	小松菜 もやし
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
22	月	コーンポタージュ	小麦粉 大豆油 菜種油 砂糖 でん粉	牛乳 チキンエキス 脱脂粉乳	コーン 玉ねぎ
		チキンのトマト煮	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	鶏肉 チキンエキス 大豆（黄大豆、青大豆、手亡豆、金時豆）	人参 玉ねぎ トマト にんにく 赤ぶどう酒
		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・バインアップル果汁、玉ねぎ）
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
23	火	みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	玉ねぎ 人参 えのき茸 長ねぎ
		若鶏のごま照り焼き	パン粉（乳、小麦、大豆） ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 醤油 チキンエキス 魚介エキス 大豆たん白	
		キャベツの炒め煮	菜種油 でん粉 砂糖	豚肉 醤油 かつおだし	キャベツ 人参 生姜
		辛みそラーメン	ラーメン ごま 砂糖 大豆油 でん粉 小麦たん白 ごま油 ラード アーモンド	なたと（たら・いとより） 豚ひき肉 醤油 みそ チキンエキ ス コチュジャン（大豆） かつおエキス 大豆たん白 昆布エ キス ポークエキス（ゼラチン）	にんにく しいたけエキス もやし 玉ねぎ 人参 メンマ
24	水	牛乳		牛乳	
		野菜コロッケ	菜種油 じゃがいも パン粉（小麦・大豆） 小麦粉 砂糖 でん粉		人参 玉ねぎ コーン いんげん
		（中）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	
		鶏そぼろ丼	米 砂糖 菜種油	鶏ひき肉 醤油 ガラ炊き醤油（大豆、小麦、豚） かつおエキス	玉ねぎ 生姜 りんご酢
25	木	牛乳		牛乳	
		みそ汁		豆腐 わかめ かつおだし こんぶだし みそ	人参 えのき茸 長ねぎ
		スティックチーズ		ナチュラルチーズ	
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
26	金	みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	白菜 長ねぎ
		つくねハンバーグ	パン粉（小麦、大豆） 長いも（やまいも含む） 砂糖 でん粉	鶏肉 大豆たん白 醤油 卵白 チキンエキス	玉ねぎ 長ねぎ
		大豆のいそ煮	菜種油 砂糖	大豆 鶏肉 ひじき 醤油 こんぶだし	人参 こんにゃく
		バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
29	月	コンソメスープ	菜種油	豚ベーコン ガルバンゾー チキンエキス 魚醤（ほっけ）	キャベツ 玉ねぎ
		オムレツ	大豆油	鶏卵	
		ボークチャップ	菜種油 砂糖	豚肉	玉ねぎ いんげん トマト ウスターソース（人参、にんにく）
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
30	火	チンゲン菜とミートボールのスープ	ミートボール（パン粉、でん粉、大豆油）	鶏肉 豚肉 チキンエキス 醤油	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ
		焼き春巻	小麦粉 はるさめ ラード ごま油 砂糖 でん粉 菜種油	大豆たん白 醤油 チキンエキス かきエキス	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ
		厚揚げの中華煮	砂糖 ごま油 でん粉	厚揚げ 卵（うすら） 醤油 チキンエキス	だけのこ 玉ねぎ しいたけ
		ちくわ磯辺天うどん	うどん 砂糖	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 けずり節（さば） にぼし	しいたけ だけのこ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ
30	火	牛乳		牛乳	
		ちくわ磯辺天ぶら	菜種油 砂糖 小麦粉 でん粉 大豆油	すり身（たら、ぐち） あおさ	
		アセロラゼリー	砂糖 水あめ	寒天 大豆成分	アセロラ果汁 レモン果汁

※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。