

# きゅうしよくだより

2017年5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	おもに体をつくる	体の調子を整える
1月	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	キャベツ 人参 長ねぎ
	さばの和風カレー煮 切干大根の煮物	砂糖 砂糖 菜種油 大豆油	さば 醤油 こんぶだし さつま揚げ かつおだし 醤油	切干大根 人参
2火	鶏ごぼううどん 牛乳	うどん 菜種油	鶏肉 醤油 かつおだし こんぶだし さば節 にぼし 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 長ねぎ
	こいのぼり型ハンバーグ(ソースポトル)	豚脂 パン粉 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 生姜
	ミニ柏もち ※柏の葉をむいて食べましょう。	上新粉 砂糖	小豆 大豆	
8月	ごはん 牛乳 味付けのり	ごはん	牛乳 味付けのり(かつお節 いわし粉)	
	みそ汁		油揚げ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	白菜 人参 長ねぎ
	野菜肉団子(小中2個) じゃがいものごま煮	ごま パン粉 豚脂 菜種油 じゃがいも ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 醤油 大豆 豚肉 醤油	玉ねぎ 人参 枝豆 くらい 長ねぎ キャベツ りんご果汁 オレンジ果汁 なす 玉ねぎ 人参
9火	みそラーメン 牛乳	ラーメン ラード ごま	豚肉 チキンエキス 大豆 かつおエキス みそ 牛乳	白菜 もやし 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜
	肉しゅうまい(小1中2個)	小麦粉 ごま油 豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 卵 醤油 ほたてエキス オイスターソース 乳 大豆粉	玉ねぎ
	なめらかプリン	水あめ 砂糖		
10水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	ポークカレー	じゃがいも 菜種油 米粉	豚肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ トマト にんにく かぼちゃパウダー
	ナタデココフルーツ	砂糖		ナタデココ(ココナッツ) 黄桃缶 バイン缶
11木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	えびのつみれ汁	でん粉 豚脂	えび たら 醤油 チキンエキス	人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ
	ささみチーズフライ(ソースポトル) 香キャベツのみそ炒め	小麦粉 菜種油 菜種油 砂糖 でん粉	鶏肉 チーズ 大豆 豚肉 醤油 みそ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン
12金	バターパン チョコ大豆クリーム 牛乳	パン 大豆油 カカオ ココア	大豆粉 脱脂粉乳 牛乳	
	オニオンスープ		ポークウインナー ほっけエキス	キャベツ 玉ねぎ 人参
	チキンのトマト煮 ポテト包み焼き	オリーブオイル じゃがいも 小麦粉 バター ゼラチン	鶏肉 チキンエキス 牛乳 チーズ ほたてエキス チキンエキス	人参 玉ねぎ トマト缶 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草
15月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	野菜と雑穀のふりかけ	キヌア 米 ひえ	かつお節	大根葉 トマト コーン かぼちゃ モロヘイヤ
	鶏つくね~野菜とおから入り(しょうゆポトル) 和風和え	パン粉 豚脂	鶏肉 おから 醤油 かつおエキス 醤油 かつおだし チキンエキス ほっけエキス	人参 玉ねぎ いんげん れんこん 生姜 小松菜 もやし レモン果汁 りんご酢 玉ねぎ
16火	和風ボンゴレスパゲティ 牛乳	スパゲティ 菜種油 オリーブオイル	あさり 醤油 かつお節 いわし節 生乳 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ
	野菜と卵のオープン焼き(ケチャップポトル) サキサキチーズ	じゃがいも 小麦	卵 チーズ 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 人参
	すき焼き風丼 牛乳	砂糖 菜種油	豚肉 高野豆腐 醤油 かつおだし 牛乳	玉ねぎ しらたき 生姜
17水	担々こまスープ	緑豆春雨 ごま 砂糖 大豆油 ごま油	豆腐 みそ チキンエキス ポークエキス 醤油	にら もやし にんにく 生姜
	塩ドレサラダ	砂糖 ごま 酢	チキンエキス	レタス きゅうり にんにく
	菜の華ごはん わかめごはん 牛乳	ごはん	大豆 わかめ	大根葉
18木	若竹汁		豆腐 わかめ こんぶだし かつおだし 醤油 まぐろ節	たけのこ缶 人参 長ねぎ
	あじメランチ(ソースポトル)	パン粉 大豆油 小麦粉 菜種油	あじ 大豆 醤油 卵 乳	キャベツ 玉ねぎ 生姜
	厚揚げとひき肉の炒め物	ごま油 でん粉 砂糖 ごま油	豚ひき肉 生揚げ 醤油	人参 にんにく
19金	ミルクベビーパン 牛乳	パン	牛乳	
	クリームシチュー	小麦粉 菜種油	豚肉 牛乳 生クリーム チキンエキス ほっけエキス ポークエキス	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶
	ミニチキン(小中2個) ハムのサラダ	大豆油 大豆油	鶏肉 醤油 ハム(豚肉・鶏肉) 大豆 卵 かつおエキス	キャベツ きゅうり りんご酢 人参 玉ねぎ
22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	ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ
	カリハチキン ツナマヨサラダ	バター 大豆油 砂糖	鶏肉 醤油 まぐろ水煮 大豆	エリンギ しめじ 長ねぎ にんにく キャベツ りんご酢
23火	けんちんうどん 牛乳	うどん 菜種油	豚肉 高野豆腐 醤油 かつおだし こんぶだし さば節 にぼし 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ
	豆腐ナゲット(小中2個)(ケチャップポトル)	大豆油 小麦粉 菜種油	豆腐 たら 乳 卵 大豆 ポークエキス	人参 玉ねぎ れんこん かぼちゃ 枝豆
	原宿ドックミニココアバナナ	小麦粉 砂糖 バター ココア ゼラチン	卵 脱脂粉乳 大豆	バナナ
24水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも 菜種油 米粉	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ トマト にんにく かぼちゃパウダー
	フルーツのゼリーよせ	砂糖		みかん果汁 りんご缶 白桃缶
25木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		高野豆腐 もずく かつおだし こんぶだし みそ	人参 白菜 長ねぎ
	肉じゃが 丸ごと食べられるさば(しょうゆポトル)	じゃがいも 菜種油 砂糖	豚肉 かつおだし 醤油 さば	玉ねぎ 人参 しらたき
26金	チーズパン ジョアストロベリー	パン 砂糖	脱脂粉乳	いちご果汁
	ABCトマトスープ	じゃがいも マカロニ 砂糖	鶏肉 醤油 ほっけエキス	人参 玉ねぎ トマト缶 バジル パセリ
	洋風ひじき煮 さつまいもスティック	バター さつまいも 菜種油	ポークハム ひじき 醤油	玉ねぎ
29月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	春雨スープ	緑豆春雨 ごま油	醤油	たけのこ缶 人参 長ねぎ きくらげ しいたけ 生姜
	肉のカラフル炒め ナムル	菜種油 砂糖 ごま油 砂糖	牛肉 豚肉 醤油 みそ チキンエキス 醤油	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 にんにく ほうれん草 もやし ニンニク
30火	塩野菜ラーメン 牛乳	ラーメン ラード	豚肉 チキンエキス かつおエキス 醤油 牛乳	白菜 もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 長ねぎ メンマ にんにく 生姜
	安納芋のすりごま団子(小中2個)	ごま さつまいも でん粉 小麦 砂糖 豚脂	牛乳 卵 大豆	
	レモンゼリー	砂糖		レモン果汁
31水	わかめごはん 菜の華ごはん 牛乳	ごはん	牛乳 わかめ 大豆	大根葉
	みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	キャベツ 人参 長ねぎ しめじ
	さんまかつお節煮 がんときの煮物	砂糖 大豆油 ごま 菜種油 砂糖	さんま 醤油 かつお節 がんと 鶏肉 かつおだし 醤油	人参 こんにゃく

※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ください。