

# きゅうしよくだより

2017年7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
3月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	白菜と肉団子のスープ	でん粉 大豆油 パン粉	糸昆布 肉団子(豚肉 鶏肉 大豆) チキンエキス	白菜 長ねぎ きくらげ
	厚揚げの中華煮	ごま油 でん粉 砂糖	豚ひき肉 厚揚げ 正油 エキス(チキン ほたて かき ほっけ)	人参 もやし たけのこ にんにく
4火	かにと野菜の包み蒸し(小中2個)	小麦粉 でん粉 ごま油	たら たちょう 卵白 かに えびエキス 大豆	玉ねぎ たけのこ 人参 枝豆
	かきあげうどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 正油 かつおだし こんぶだし さば節 にほし	人参 玉ねぎ ししいだけ 長ねぎ
	きのことかぼちゃのかきあげ	小麦粉 菜種油		玉ねぎ まいだけ 人参 かぼちゃ しゅんぎく
5水	牛乳		牛乳	
	ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 寒天 ゼラチン	
	豚キムチ丼	ごはん 菜種油 砂糖 大豆油	豚肉 キムチ(オキアミ) 正油	玉ねぎ キムチ(白菜 大根 りんご果汁) にんにく
	みそ汁		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ しめじ
6木	ほうれん草ともやしのごま和え	ごま ごま油	正油 チキンエキス オイスターエキス	ほうれん草 もやし りんご酢
	わかめとひじきのごはん	ごはん ごま	ひじき わかめ 正油 かつおエキス	
	牛乳		牛乳	
	みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	人参 白菜 長ねぎ なめこ
7金	ホキのフライ(正油ボトル)	やまいも 菜種油 小麦粉	ホキ	
	がんもと大根の煮物	ごま 砂糖 菜種油	がんもどき 鶏肉 かつおだし 正油	大根 こんにゃく
	卵パン	パン		
10月	牛乳		牛乳	
	コーンクリームシチュー	菜種油 小麦粉	豚肉 牛乳 白いんげん豆 エキス(ほっけ チキン)	玉ねぎ 人参 コーン
	皇型ハンバーグ(ソースボトル)		鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ
	天の川ゼリー	砂糖	寒天	ぶどう果汁 りんご果汁 温州みかん果汁
11火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	さけふりかけ	ごま 大豆油	さけ	
	みそ汁		油揚 糸昆布 かつおだし こんぶだし みそ	白菜 人参 長ねぎ
	貝たくさん卵焼き		卵 豆腐 かつおだし 桜えび 正油	人参 もずく 小松菜 りんご酢
12水	じゃがいものごま煮	じゃがいも ごま 菜種油 砂糖	豚肉 正油	玉ねぎ 人参
	味噌ラーメン	ラーメン ラード ごま	豚肉 くさわかめ みそ エキス(かつお チキン)	白菜 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ メンマ にんにく 生姜
	牛乳		牛乳	
	焼ききょうざ(小中2個)(ぎょうざたれ)	ごま油 小麦粉	鶏肉 豚肉 卵白 オイスターソース 正油 大豆	キャベツ なら 玉ねぎ
13木	夕張メロンゼリー	砂糖	寒天	メロン果汁
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	スープカレー	小麦粉	正油 いわし粉 チキンエキス	大根 キャベツ 人参 れんこん エリンギ しめじ トマト バジル パセリ ココナツミルク チャツネ(りんご)
	春雨サラダ	春雨 ごま 砂糖 ごま油 酢	ボークハム 正油	きゅうり 人参
14金	照り焼きチキン	砂糖	鶏肉 正油	
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	あざりのみそ汁		あざり わかめ かつおだし こんぶだし みそ	キャベツ 長ねぎ
	豚肉の生姜焼き	菜種油 砂糖	豚肉 正油	玉ねぎ つきこんにゃく 生姜
18火	梅おかか和え	砂糖	かつお節 まぐろエキス 正油	小松菜 もやし 梅 赤しそ りんご酢
	黒糖パン 牛乳	パン	牛乳	
	ミネストローネ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	鶏肉 手ぼう豆 金時豆 青大豆 黄大豆 正油 ほっけエキス	玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 バジル パセリ
	ベジサラロールフライ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	たら ハム(豚肉 鶏肉) 大豆	玉ねぎ 人参 さやいんげん
20木	切干大根コンソメ煮	砂糖 オリーブ油	正油 ベーコン ほっけエキス	切干大根 人参 玉ねぎ パセリ にんにく
	スバグティナポリタン	スバグティ 菜種油	鶏肉 粉チーズ 生乳	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト缶
	牛乳		牛乳	
	ブレーンオムレツ	大豆油	卵	
21金	ヘルギーワッフル	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	卵 牛乳	
	麦入りごはん	ごはん 米粒麦		
	牛乳		牛乳	
	ボークカレー	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
22土	ナタデココフルーツ	砂糖		ナタデココ(ココナツ) 黄桃缶 バイン缶
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	卵のみそ汁		鶏卵 もずく 高野豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	長ねぎ
	あじメンチ(ソースボトル)	パン粉 小麦粉 菜種油	あじ 卵白 正油 大豆	玉ねぎ キャベツ
24月	厚揚げと豚肉の炒め物	菜種油	厚揚げ 豚肉 正油	エリンギ 人参 長ねぎ にんにく
	バターパン ブルーベリージャム	パン 砂糖		ブルーベリー
	牛乳		牛乳	
	ウィンナースープ		ボークウィンナー 正油 ほっけエキス	キャベツ 玉ねぎ 人参
24月	ラタトゥイユ	オリーブ油		なすズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 トマト パセリ にんにく
	ポテト包み焼き	じゃがいも 小麦粉	牛乳 チーズ ゼラチン ほたてエキス	玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草
	華やかごはん	ごはん	かつお節	大根菜 コーン 人参 梅 かぼちゃ ほうれん草
	牛乳		牛乳	
24月	みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	玉ねぎ 長ねぎ 人参
	丸ごと食べられるさんま(正油ボトル)		さんま	
	鶏肉じゃが	じゃがいも 砂糖 菜種油	鶏肉 かたくりわし かつおだし 正油	玉ねぎ 人参 しらたき にんにく

暑さに負けない体づくりに必要な栄養がたっぷり入ったこんだてです。

※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。

小学校 エネルギー699Kcal たんぱく質26.9g 脂質22.2g 塩分3.5g 中学生 エネルギー836Kcal たんぱく質 32.1g 脂質25.5g 塩分4.1g