



# きゅうしよくだより

2017年11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	おもに体の調子を整える
1 水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	ごはんさい汁		かつおだし 昆布だし みそ	ごぼう 大根 長ねぎ 人参 れんこん水煮
	丸ごと食べられるさば(しょうゆボトル)		さば 醤油	
	小松菜とささみのごまあえ	ごま 砂糖	ささみ水煮 醤油 かつおだし	小松菜 えのき茸
2 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	ビーフンチュー	菜種油 小麦粉 ラード	牛肉 白いんげん豆 生クリーム 豚肉 チキンエキス	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトペースト
	豆乳コロッケ	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 菜種油	豆乳 ゼラチン	玉ねぎ コーン
	ポテトサラダ	じゃがいも 酢 マヨネーズ(卵・大豆)	卵黄	
6 月	わかめとひじきごはん	ごはん ごま 小麦	ひじき わかめ 醤油 かつおエキス	
	牛乳		牛乳	
	みそ汁		油あげ 糸昆布 かつおだし 昆布だし みそ	白菜 しめじ 長ねぎ
	ごぼうと牛肉のいためもの	ごま油 砂糖	牛肉 醤油	枝豆 ごぼう しらたき
7 火	ねぎいりたまご焼き	砂糖 ごま油 大豆油 でん粉 小麦	卵 かつおだし	長ねぎ りんご酢
	塩ラーメン	ラーメン ラード 大豆油	豚肉 茎わかめ チキンエキス かつおエキス 昆布だし 醤油 ゼラチン	白菜 もやし 人参 長ねぎ メンマ きくらげ にんにく 生姜
	牛乳		牛乳	
	肉だんご(小中2こ)	ごま パン粉(小麦) 豚脂 菜種油	鶏肉 醤油 大豆	玉ねぎ 人参 枝豆 かわい 長ねぎ キャベツ りんご果汁 オレンジ果汁 なす
8 水	みかんゼリー	砂糖	寒天	みかん果汁
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	ほたてのすまし汁	じゃがいも	ほたて 糸昆布 かつおだし 昆布だし 醤油 まぐろエキス	長ねぎ 大根
	いりどり	砂糖 菜種油	鶏肉 かつおだし 醤油	人参 れんこん水煮 しいたけ こんにゃく
9 木	いわしのみぞれ煮	砂糖 でん粉	いわし 醤油 さばエキス 昆布だし	大根
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	のりのつくだに	砂糖	のり 醤油	きくらげ
	みそ汁		もずく さつまあげ(たら) かつおだし 昆布だし みそ	人参 キャベツ 長ねぎ
10 金	とり肉のしょうがいため	菜種油 酢 砂糖	鶏肉 醤油	玉ねぎ こんにゃく 生姜
	和風さんびらつつみ焼き	ごま 砂糖 小麦粉 大豆油	鶏肉 豆腐 醤油 ゼラチン	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜
	たまごサンド たてわりバターパン	パン	鶏卵 ゼラチン	
	たまごサラダ	マヨネーズ(卵・大豆) 大豆油 酢	鶏卵 ゼラチン	
13 月	牛乳	牛乳	牛乳	
	とちのすーぷ	じゃがいも	コンソメ(チキンエキス・ほっけエキス)	人参 リーキ 玉ねぎ マッシュルーム コーン
	かにクリームコロッケ	パン粉(小麦 乳 大豆) 小麦粉	牛乳 かに えびエキス チキンエキス ゼラチン 大豆 卵白	
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
14 火	えびボールスープ	ラード	えびボール(えび・たら) チキンエキス 醤油	人参 白菜 しいたけ
	パンパンジー	ごま 砂糖 ごま油 大豆油	ささみ水煮 醤油 オイスターエキス	もやし きゅうり ドレッシング(玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく りんご酢)
	焼きようざ(小中2こ)(ぎょうざたれ)	ごま油 小麦粉 ぎょうざたれ(ごま油)	鶏肉 豚肉 卵白 オイスターソース 醤油 大豆 乳 ぎょうざたれ(醤油)	キャベツ たら 玉ねぎ
	あさりのトマトスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	パスタオイル(生乳) あさりのトマトスパゲティは、イタリア語で「ボンゴレ・ロッソ」といいます。ボンゴレ・あさり ロッソ:赤 =トマトを意味します。	なす スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ にんにく
15 水	牛乳	牛乳	牛乳	
	じゃこいりサラダ	ドレッシング(黒酢 砂糖)	かたくちいわし ドレッシング(醤油)	コーン キャベツ ドレッシング(玉ねぎ りんご酢)
	ようなしゼリー	砂糖		洋梨
	ハヤシライス	ごはん 米粒麦	16日:豆腐・厚揚げには、植物性のタンパク質の他、カルシウム・鉄・亜鉛など、成長期に欠かせないミネラルが多く含まれています。豚肉と一緒に食べると、更に高タンパク質となります。夏の部活シーズンを控えてトレーニング期に入る人、冬のスポーツを始める人、風邪に負けない丈夫な体を作りたい人...特におすすめしたい給食です。	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトパウダー にんにく
16 木	ルウ	米粉 でん粉 菜種油	牛肉 白いんげん豆	
	牛乳		牛乳	
	ミックスフルーツ			パイナップル 黄桃缶 りんご缶
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
17 金	けんちん汁	ごま油 大豆油	豆腐 かつおだし 昆布だし 醤油 まぐろエキス	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
	家常(いえつね)豆腐	砂糖 でん粉	厚揚げ 豚肉 醤油 チキンエキス みそ	キャベツ 人参 ピーマン たけのこ水煮 しいたけ
	ミニチキンみそ味	砂糖 大豆油 でん粉 小麦	鶏肉 醤油 みそ	
	ミルクペーパーパン 牛乳	パン	牛乳	
20 月	ミルメークいちご味	砂糖		いちご果汁
	ミートボールスープ	ミートボール(パン粉 大豆油 ごま油)	ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 醤油	リーキ 大根 しいたけ
	サーモンタルタルフライ	菜種油 酢 砂糖 小麦粉	さけ 大豆粉 乳 卵	玉ねぎ パセリ
	バジルポテト	じゃがいも 小麦	ベーコン コンソメ(チキンエキス・ほっけエキス・大豆たん白)	玉ねぎ バジル パセリ にんにく
21 火	ポークカレー	ごはん 米粒麦	豚肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ にんにく ルウ(トマト かぼちゃパウダー)
	牛乳	じゃがいも 菜種油 米粉	牛乳	
	ルウ			
	ツナサラダ	ドレッシング(酢 砂糖 菜種油)	まぐろ ドレッシング(大豆エキス)	キャベツ ドレッシング(コーン 玉ねぎ 人参 ブルーベリー レモン)
22 水	とりごぼううどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 かつおだし こんぶだし さば節 にぼし	ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	さつまいもとくりの米粉タルト	さつまいも くり 米粉 大豆油 砂糖	豆乳	
	たこのメンチかつ	でん粉 砂糖 パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 菜種油	たこ たら あおさ 大豆たん白	キャベツ 生姜
24 金	ネギ塩豚カルピ丼	ごはん 砂糖 酢 ごま	豚肉 醤油 チキンエキス 昆布エキス	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ にんにく 生姜
	牛乳		牛乳	
	たんたんごまスープ	ごま 砂糖 大豆油	豆腐 豚ひき肉 醤油 みそ チキンエキス ポークエキス	にら もやし にんにく
	チヂミ(ぎょうざたれ)	小麦粉 米粉 ぎょうざたれ(ごま油)	いか かつおエキス ぎょうざたれ(醤油)	長ねぎ 人参
27 月	卵パン 牛乳	パン	牛乳	
	さつまいもポタージュ	さつまいも 小麦粉 バター 菜種油	牛乳 チキンエキス ポークエキス	玉ねぎ 人参
	パンキンアンサンブルエッグ	でん粉 砂糖	鶏卵 かつおだし 鶏肉 醤油	かぼちゃ りんご酢
	ハムサラダ	ドレッシング(大豆油 砂糖 酢)	ハム(豚肉 鶏肉 卵白 かつお節エキス)	キャベツ ドレッシング(玉ねぎ トマト)
28 火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		生あげ かつおだし 昆布だし みそ	ほうれん草 切干大根 長ねぎ まいたけ
	とり肉とれんこんのポン酢いため	菜種油 みりん	鶏肉 かつおだし 昆布だし 醤油	玉ねぎ れんこん水煮 えりんぎ こんにゃく レモン果汁
	さんまのかば焼き	砂糖	さんま 醤油 かつお節エキス	
29 水	天津(てんしん)ラーメン	ラーメン ラード ごま油 大豆油	豚肉 茎わかめ 醤油 エキス(ポークチキン かつお 昆布) ゼラチン	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ メンマ きくらげ 生姜 にんにく
	かに玉	でん粉 砂糖 ごま油 小麦 大豆油	鶏卵 かに チキンエキス 大豆たん白	しいたけ たけのこ 人参 長ねぎ りんご酢
	牛乳		牛乳	
	ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう果汁
30 木	菜めしごはん	ごはん	かつお節	広島菜 京菜 大根菜
	牛乳		牛乳	
	さつま汁	さつまいも	かつおだし 昆布だし みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
	わかどりのごまてり焼き	パン粉(乳 小麦 大豆) ごま 砂糖	鶏肉 醤油 エキス(チキン・ポーク・いわし)	
30 木	すき焼き風煮	菜種油 砂糖	豚肉 がんも(ごま) 高野豆腐 かつおだし 醤油	人参 たけのこ水煮 こんにゃく
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	中華スープ	菜種油	鶏肉 もずく わかめ チキンエキス	もやし しいたけ 長ねぎ
	マーボー大根	ごま油 砂糖 でん粉	豚ひき肉 チキンエキス みそ 醤油	大根 長ねぎ 生姜
春巻	春雨 小麦粉 ごま油 でん粉	豚肉 ひじき 醤油 オイスターソース	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜	

※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。

小学校 エネルギー697Kcal たんぱく質27.0g 脂質22.6g 塩分3.4g 中学生 エネルギー831Kcal たんぱく質 32.0g 脂質25.9g 塩分4.0g