



きゅうしょくだより

2018年5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		
			ねつや力になる(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	火	とりごぼううどん	うどん なたね油	とりにく かつおだし こんぶだし 魚介エキス(かつお) そうだかつお まぐろ しょうゆ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ 長ねぎ ごぼう
		牛乳		牛乳	
		わふうとさつつみやき	こんにゃく さとう	とりにく とうふ かつおぶし	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが
		こどものミニクレープ	小麦粉 水あめ さとう マーガリン(乳)	たまご 粉乳	いちご まっ茶
2	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		とうふのみそ汁		とうふ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	にんじん えのきたけ 長ねぎ
		さばのてりに	さとう 大豆油	さば かつおぶし しょうゆ	
		ごもくきんぴら	さとう こんにゃく なたね油	ぶたにく しょうゆ	ごぼう にんじん いんげん
7	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		しめじのみそしる		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	しめじ 大根 長ねぎ
		やさしいくだんご(2こ)	ごま なたね油 さとう	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ くらい 長ねぎ キャベツ りんご果汁 しょうが トマト
		じゃがいものごまに	じゃがいも なたね油 さとう 白すりごま	ぶたにく しょうゆ	いんげん たまねぎ にんじん
8	火	しおラーメン 牛乳	ラーメン ラード	ぶたにく くきわかめ 豚骨エキス、チキンエキス かつおエキス 牛乳	たまねぎ にんじん もやし メンマ きくらげ 長ねぎ
		はるまき	はるさめ 小麦粉 ごま油	ぶたにく しょうゆ	キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ
		ヨーグルト		ヨーグルト	
		むぎいりごはん 牛乳	ごはん 米つぶむぎ	牛乳	
9	水	チキンカレー	じゃがいも なたね油 ルウ(米粉)	とりにく	たまねぎ にんじん 白いんげん豆 ルウ(トマト・かぼちゃ)
		ナタデココフルーツ			おうとう バイン ナタデココ
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		すましじる		とうふ かつおだし 魚介エキス(かつお・そうだかつお・まぐろ) かつおぶし しょうゆ	長ねぎ にんじん こまつな
10	木	あじフライ (ソースポトル)	パン粉 小麦粉 なたね油	あじ	
		はるキャベツのみそいため	なたね油 でんぷん さとう	ぶたにく みそ しょうゆ	キャベツ たまねぎ ピーマン
		ミルクペーパーパン 牛乳	ミルクペーパーパン	牛乳	
		クリームシチュー	じゃがいも なたね油 ルウ(小麦粉)	ぶたにく エキス(チキン・ほっけ) チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム
11	金	クリスピーチキン	小麦粉 でんぷん なたね油	とりにく しょうゆ	にんにく
		ハムサラダ	大豆油	ハム(ぶたにく・とりにく・卵白・かつおエキス)	キャベツ ドレッシング(りんご酢・玉ねぎ)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		こまつなのみそしる		とうふ かつおだし こんぶだし みそ	こまつな たまねぎ 長ねぎ
14	月	わかどりのごまてりやき	ごま パン粉	とりにく しょうゆ チキンエキス	
		ぶくめに	こんにゃく さとう なたね油 がんちどき(ごま)	がんちどき(大豆・おから) こんぶだし しょうゆ	にんじん たけのこ しいたけ
		わふうスパゲティ	さとう オリーブ油	とりにく けずりぶし(かつお・いわし) しょうゆ	しめじ キャベツ たまねぎ にんじん
		スパゲティ	スパゲティ オリーブ油 なたね油	パスタオイル(乳)	
15	火	牛乳		牛乳	
		ぶたにくコロッケ(ソースポトル)	じゃがいも 乾燥マッシュポテト パン粉 小麦粉 さとう	ぶたにく	たまねぎ
		(中) チーズ		チーズ	
		すきやきうどん	しらたき さとう	ぶたにく こうやどうふ しょうゆ かつおだし	たまねぎ しょうが
16	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		にんじのみそしる		とうふ かつおだし こんぶだし みそ	にんじん はくさい なめこ 長ねぎ
		わかめのおさつら	ドレッシング(ごま油)	ちりめんじゃこ わかめ くきわかめ こんぶ 赤とさかゆり しろふり しょうゆ	コーン ドレッシング(レモン果汁)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
17	木	わかめのみそしる		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	しめじ 大根 長ねぎ
		さんまのしょうがに	さとう	さんま しょうゆ	しょうが
		あつあげとひきにくのいためもの	ごま油 さとう でんぷん あつあげ(なたね油)	あつあげ(豆腐) ぶたひきにく しょうゆ	にら にんじん はくさい しいたけ
		チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳	
18	金	ミートボールスープ	ミートボール(パン粉・大豆油)	ミートボール(とりにく・ぶたにく)	にんじん 大根 たまねぎ
		プレーンオムレツ ケチャップ	大豆油	たまご	
		チキンのトマトに	じゃがいも さとう オリーブ油	とりにく 黄大豆 青大豆 魚醤(ほっけ)	金時豆 手巾豆 にんじん たまねぎ トマト
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
21	月	もすくのみそしる		もすく あぶらあげ かつおだし こんぶだし みそ	まいたけ にんじん 長ねぎ
		さばのみそに	でんぷん さとう	さば みそ	
		ごぼうとぎゅうにくのいためもの	しらたき さとう ごま油	牛にく しょうゆ	えだまめ ごぼう
		わかめうどん	うどん なたね油	わかめ とりにく かつおだし こんぶだし けずりぶし(かつお・さば) にんじ	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ にんじん
22	火	牛乳		牛乳	
		ササミチーズフライ	小麦粉 米粉 でんぷん なたね油	とりにく チーズ	
		きなこプリン	さとう 水あめ	牛乳 きなこクリーム	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
23	水	むぎいりごはん 牛乳	ごはん こめつぶむぎ	牛乳	
		ポークカレー	じゃがいも なたね油 ルウ(米粉)	ぶたにく	たまねぎ にんじん 白いんげん豆 ルウ(トマト・かぼちゃ)
		フルーツゼリーのあえもの			おうとう バイン みかん果汁(ゼリー)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
24	木	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	にんじん はくさい 長ねぎ
		ぶたにくのいためもの	こんにゃく なたね油 さとう	ぶたにく みそ しょうゆ	にんじん たまねぎ しょうが
		わふうあえ		ドレッシング(しょうゆ・チキンエキス・かつおぶしエキス・魚介エキス(ほっけ))	ほうれんそう もやし ドレッシング(醸造酢(りんご)・レモン)
		チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
25	金	コンソメスープ		ウィンナー 魚醤(ほっけ)	キャベツ たまねぎ しめじ
		とちぎゅうハンバーグ ケチャップ	パン粉 水あめ さとう	牛にく しょうゆ 魚介エキス(かつお・スケソウダラ)	たまねぎ しょうが
		コールスローサラダ	ドレッシング(大豆油・醸造酢(小麦)・砂糖・水あめ)	ドレッシング(卵黄)	キャベツ きゅうり ドレッシング(レモン果汁)
		サキサキチーズ		チーズ	
28	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		キャベツのみそしる		かつおだし こんぶだし みそ	キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ
		たまごやしき	大豆油 さとう 魚醤(小麦)	鶏卵 魚醤(さけ・大豆) かつお節エキス	
		きりぼしだいこんのもの	なたね油 さとう	さつまあげ(たら) とりにく かつおだし しょうゆ	きりぼし大根 にんじん しいたけ
29	火	のりふりかけ	すりごま さとう	乳糖(乳) のり	
		しょうゆラーメン	ラーメン ラード ラーメンスープ(ごま油)	ぶたにく なたね油(たら・いとより) かつおエキス しょうゆ	メンマ 長ねぎ にんじん もやし たまねぎ
		牛乳		牛乳	
		やきぎょうざ きょうざのタレ	ラード 大豆油 ごま油 小麦粉	ぶたにく とりにく しょうゆ がらエキス(豚・鶏)	キャベツ ニら しょうが
30	水	さくらんぼゼリー	さとう 水あめ		さくらんぼ果汁
		わかめごはん	ごはん	わかめ	
		牛乳		牛乳	
		もやしのみそしる		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ
31	木	いわしうめ	水あめ でんぷん	いわし かつおけずりぶし しょうゆ	梅肉ペースト 梅酢
		じゃがいものカレーに	じゃがいも なたね油 さとう	ぶたにく しょうゆ	いんげん たまねぎ にんじん
		ハヤシライス	ごはん なたね油 さとう ルウ(米粉)	牛にく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ルウ(トマト)
		牛乳		牛乳	
		やさしいサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖・甜菜酢)	ドレッシング(たまご)	キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(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。