



# きゅうしよくだより

2018年9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)
3	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		高野豆腐 かつお・昆布だし みそ(十勝産)	えのき茸 人参 長ねぎ
		若鶏のごまてり焼き	パン粉 ごま 砂糖	鶏肉(道産) 醤油 エキス(魚介、チキン)	
		さつまいものそぼろ煮	さつまいも 砂糖 菜種油	鶏ひき肉(道産) かつおだし 醤油	たまねぎ しらたき 枝豆(中札内産)
4	火	かき揚げうどん (野菜かき揚げ)	うどん	鶏肉(道産) かつお削り節 さば削り節 煮干し 昆布だし 醤油	たけのこ(国産) 人参 椎茸(国産) 長ねぎ
		牛乳	小麦粉 菜種油	大豆たん白	たまねぎ 人参 ごぼう 春菊
		からし和え		牛乳	
		マロンクレープ	小麦粉 砂糖 でん粉 植物油 マーガリン 水飴 マロンペースト	鶏ささみ肉(国産) 醤油	小松菜 もやし エキス(人参 たまねぎ 白菜 セロリ 舞茸) 寒天
				脱脂粉乳 全粉乳 卵 ゼラチン	
5	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		わかめスープ	ごま油	わかめ 醤油	もやし 人参 長ねぎ エキス(たまねぎ・にんにく・生姜)
		えびしゅうまい	小麦粉 でん粉 砂糖 ラード	魚すりみ(たらちゅう) えび エキス(カニ、チキン、ポーク) 卵白 大豆	たまねぎ しょうが
		マーボー豆腐 (中のみ)アーモンド	菜種油 ごま油 砂糖 水飴 でん粉 アーモンド	厚揚げ 豚ひき肉 醤油 豆板醤 みそ 大豆たん白	にら たけのこ(国産) 生姜(国産) にんにく(国産)
6	木	ブークカレー	じゃがいも(幕別産) 菜種油 ルウ(米粉)	豚肉(道産) 白いんげん豆(国産)	たまねぎ 人参 トマト ルウ(かぼちゃ) にんにく(国産)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		フルーツゼリー和え	砂糖		ぶどう果汁(国産) みかん
7	金	チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳	
		ミネストローネスープ	砂糖	ベーコン 黄大豆(国産) 青大豆(国産) 手七豆(国産) 金時豆(国産) 醤油 エキス(ほっけ、チキン)	人参 たまねぎ トマト
		チキンナゲット(ポトルケチャップ)	パン粉 小麦粉 でん粉 菜種油	鶏肉(国産) 醤油 大豆たん白	にんにく
		ごまサラダ	ごま 砂糖	鶏ささみ肉(国産) 醤油	キャベツ コーン(十勝産) エキス(人参 たまねぎ 白菜 セロリ 舞茸)
10	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ(十勝産) かつお・昆布だし みそ(十勝産)	小松菜 人参 えのき茸 長ねぎ
		にしんの甘露煮	砂糖	にしん(道産) 醤油	生姜
		れんこんの炒め煮	菜種油 砂糖	鶏肉(道産) かつおだし 醤油	こんにゃく 人参 ごぼう れんこん いんげん(中札内産)
11	火	しょうゆラーメン	ラーメン ラード ごま油	豚肉(国産) なた(たら、いとより) 醤油 エキス(ポーク、チキン、かつお) 大豆たん白	もやし たまねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく(国産)
		牛乳		牛乳	
		海そうサラダ	オリーブ油 ドレッシング(ごま油、砂糖)	わかめ くわわかめ 昆布 赤とさかのり 白ふりのり ツナ ドレッシング(醤油)	コーン ドレッシング(たまねぎ、長ねぎ、生姜、レモン果汁)
		ホットケーキ	小麦粉 砂糖 植物油	卵 脱脂粉乳	
12	水	ピリ辛豚肉丼	ごはん 菜種油 砂糖 ごま油 水飴	豚肉(道産) 醤油 豆板醤 みそ 大豆たん白	しらたき たまねぎ いんげん(中札内産) にんにく(国産) 生姜(国産)
		牛乳		牛乳	
		みそ汁		かつお・昆布だし みそ(十勝産)	人参 しめじ 長ねぎ
		おかか和え		醤油 かつおぶし	もやし ほうれん草
13	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐(十勝産) わかめ(道産) かつお・昆布だし みそ(十勝産)	人参 長ねぎ
		味付肉だんご	砂糖 米パン粉	鶏肉(国産) 豚肉(国産) 大豆 醤油	たまねぎ 生姜 にんにく
		切干大根の煮物	菜種油 砂糖 さつまいも(米油)	鶏肉(道産) さつまいも(たらすりみ) かつおだし 醤油	切干大根 人参 いんげん(中札内産)
14	金	セルフカツサンド(横わりたまごパン)	横わりたまごパン		
		チキンカツ(ポトルソース)	小麦粉 パン粉 大豆油 菜種油	鶏肉(国産) 大豆たん白	
		せんキャベツ 牛乳		牛乳	キャベツ
		さつまいもシチュー	さつまいも ルウ(小麦粉) 菜種油	ベーコン 牛乳 生クリーム ルウ(脱脂粉乳、チキンエキス)	たまねぎ 人参 枝豆(中札内産)
18	火	和風スパゲティ	スパゲティ オリーブ油 菜種油 砂糖	鶏肉(道産) 醤油 削り節(かつお、いわし)	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ 舞茸 たもぎ茸
		牛乳		牛乳	
		オムレツ(ポトルソース)	大豆油	卵	
		ぶどうゼリー	水飴 グラニュー糖		ぶどう果汁(国産)
19	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		豚汁	菜種油	豚肉(道産) 豆腐(十勝産) かつお・昆布だし みそ(十勝産)	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜(国産)
		白身魚フライ(ポトルしょうゆ)	小麦粉 菜種油 でん粉 やまいも	ホキ	
		なめたけ和え	水飴 砂糖	醤油 焼きのり エキス(魚介、昆布、かつお、あさり)	白菜 小松菜 えのき茸
20	木	わかめ栗ごはん	ごはん 栗	わかめ	
		牛乳		牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつお・昆布だし みそ(十勝産)	えのき茸 人参 長ねぎ
		五目卵焼き	砂糖 大豆油	卵 豚肉 エキス(魚介、かつお) 醤油	人参 たまねぎ ほうれん草 椎茸
21	金	きんぴらごぼう	菜種油 砂糖	豚肉(道産) かつおだし 醤油	ごぼう 人参 こんにゃく
		あずきパン 牛乳	あずきパン	牛乳	
		コーンポタージュスープ	ルウ(小麦粉、砂糖 大豆油)	ベーコン(豚肉) 牛乳 生クリーム エキス(ほっけ、チキン) ルウ(脱脂粉乳、チキンエキス)	たまねぎ 人参 コーン
		ハンバーグ(ポトルケチャップ)	砂糖	鶏肉(国産) 豚肉(国産)	たまねぎ 生姜 にんにく
25	火	チーズサラダ	ドレッシング(大豆油、砂糖)	チーズ ドレッシング(卵)	キャベツ きゅうり ドレッシング(レモン果汁)
		あさりうどん	うどん	あさり あおさのり かつお・昆布だし 醤油 さばエキス	人参 白菜 小松菜
		牛乳		牛乳	
		揚げかぼちゃもち	じゃがいも(道産) でん粉 タレ(砂糖) 菜種油	醤油 エキス(かつお、ポーク)	かぼちゃ(道産) りんご酢
26	水	サクサクチーズ		チーズ	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		のりふりかけ	すりごま 砂糖	のり 乳糖	
		みそ汁		かつお・こんぶだし みそ(十勝産)	大根 人参 なめこ 長ねぎ
27	木	鶏つくね焼き	パン粉 砂糖 でん粉	鶏肉(国産) 鶏皮 卵白 かつお節エキス 醤油 大豆たん白	たまねぎ ごぼう 人参 れんこん りんご酢 生姜
		豚肉とたけのこの煮物	菜種油 砂糖	豚肉(道産) 醤油	たけのこ 人参 しらたき 生姜(国産)
		ビーフストロガノフ	菜種油 砂糖 ルウ(米粉、でん粉)	牛肉(道産) 白いんげん豆 生クリーム エキス(ほっけ、チキン)	たまねぎ 人参 マッシュルーム(帯広産) トマト にんにく(国産)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
28	金	チキンサラダ	ドレッシング(植物油、砂糖)	鶏ささみ肉(国産)	キャベツ 赤ピーマン エキス(人参、たまねぎ、白菜、セロリ、まいたけ) ドレッシング(トマト)
		セルフホットドック(背わりコッパン)	背わりコッパン		
		牛乳		牛乳	
		フランクソーセージ (パケットマトソース)	砂糖	ポークソーセージ	
		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン エキス(チキン、ほっけ)	トマト たまねぎ パイン果汁
ポテトサラダ	じゃがいも(道産) 砂糖	卵黄 マヨネーズ(卵、大豆)	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん		

※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。

