

きゅうしよくだより

2018年10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		わかめ かつお・昆布だし みそ	人参 白菜 長ねぎ
		豚肉の生姜炒め	菜種油	豚肉	たまねぎ
		野菜のごまあえ	ごま 砂糖	醤油	キャベツ もやし
2	火	五目みそラーメン 牛乳	ラーメン 豚脂 ごま	豚肉 みそ たら(豚肉・鶏肉・さば・大豆・ゼラチン) 牛乳	人参 白菜 もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ コーン にんにく
		焼きようざ(小・中 2個)	小麦粉 豚脂 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆粉 オイスターソース 卵白粉	キャベツ たまねぎ たら
		ぎょうざのたれ(ポトル)	砂糖 菜種油 ごま油	醤油	
		ココアワッフル	小麦粉 砂糖 菜種油 パター	卵 脱脂粉乳	
3	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		けんちん汁		豆腐 みそ かつお・昆布だし	こんにゃく ごぼう 大根 人参 長ねぎ えのき茸
		鶏肉のみそマヨ炒め	菜種油 砂糖 大豆油	鶏肉 みそ エキス(かき・ほたて・ほっけ) 大豆たん白	りんご酢
		和風あえ	ドレッシング(砂糖)	ドレッシング(チキン・かつお・ほっけ)	ほうれん草 もやし ドレッシング(りんご酢・レモン)
4	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつお・昆布だし みそ	人参 キャベツ 長ねぎ
		さんま削りぶし煮		さんま 醤油 さば むろあじ 昆布エキス	
		ひじきと根菜の甘辛煮	菜種油 砂糖	鶏肉 ひじき 醤油 昆布だし	たけのこ 人参 ごぼう
5	金	卵パン 牛乳	パン	牛乳	
		クリームシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ(小麦粉・豚脂)	鶏肉 牛乳 ルウ(ポーク・チキンエキス・ほっけ・チーズ・大豆たん白)	人参 たまねぎ ルウ(トマトパウダー)
		キャベツメンチカツ	豚脂 パン粉(小麦)	鶏肉 豚肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ
		りんご			りんご缶
9	火	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 菜種油	鶏肉 粉チーズ	人参 たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ
		牛乳		牛乳	
		ほうれん草オムレツ	大豆油	卵	ほうれん草
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンド 砂糖 ごま	かたくちいわし	
10	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	鶏肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく
		福神漬	砂糖 酢	醤油	大根 なす きゅうり れんこん 生姜 しそ なた豆 しその葉 うり しいたけ
		ブルーベリーゼリー	水あめ グラニュー糖		ブルーベリー
11	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつお・昆布だし みそ	小松菜 大根 長ねぎ
		ビーフの肉じゃがコロック	じゃがいも 小麦粉 菜種油 牛脂 大豆油	牛肉 醤油	たまねぎ
		大豆のいそ煮	菜種油 砂糖	大豆 鶏肉 ひじき 醤油 昆布だし	人参 こんにゃく
12	金	クリームパン 牛乳	パン	牛乳	
		野菜と豆のスープ	コンソメ(鶏脂)	黄大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 コンソメ(ほっけ・チキン)	人参 たまねぎ 白菜 コーン コンソメ(トマトパウダー)
		ポテト包み焼	じゃがいも 小麦粉 パター マーガリン(大豆)	牛乳 チーズ ゼラチン チキンエキス	たまねぎ コーン 人参 ほうれん草
		ツナサラダ	マヨネーズ(大豆油)	まぐろ マヨネーズ(大豆たん白)	きゅうり キャベツ マヨネーズ(りんご酢)
15	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		すまし汁		わかめ 豆腐 かつお・まぐろだし 醤油	人参 ほうれん草 長ねぎ
		さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	
		含め煮	砂糖 菜種油	がんも 鶏肉 昆布だし 醤油	人参 こんにゃく いんげん
16	火	カレーうどん	うどん ルウ(小麦粉・牛脂・豚脂)	豚肉 ルウ(醤油・チキン・大豆たん白・いわし・かつお・まぐろ)	人参 たまねぎ しいたけ 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		かしわ天	小麦粉 大豆油 菜種油	鶏肉	
		アセロラゼリー	砂糖 水あめ	寒天	アセロラ果汁 レモン果汁
17	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		ピリ辛肉みそ丼	菜種油 砂糖	豚ひき肉 みそ	たまねぎ ピーマン にんにく
		みそ汁		もずく かつお・昆布だし みそ	人参 ましたけ 長ねぎ
		おひたし		かつお節 醤油	小松菜 もやし
18	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		わかめスープ	エキス(鶏脂)	わかめ	人参 もやし 長ねぎ えのき茸
		しゅうまい(小・中 2個)	豚脂 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白 醤油 かたくちいわし	たまねぎ 生姜
		ホイコーロー	卵黄生油 ごま ビーナッツペースト オイスターオイル	豚肉 醤油 みそ	人参 キャベツ ピーマン
19	金	黒糖パン 牛乳	パン	牛乳	
		リークのクリーム煮	じゃがいも 菜種油	鶏肉 牛乳 生クリーム ルウ(ポーク・チキンエキス・ほっけ・チーズ・大豆たん白)	人参 たまねぎ リーキ
		味付肉団子(小・中 2個)	豚脂 米パン粉 菜種油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 醤油	たまねぎ 生姜
		ウインナーとコーンのカレー炒め		ウインナー(豚肉)	コーン
22	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		つみれ汁		つみれ(いわし たら) かつお・昆布だし みそ	人参 白菜 ごぼう 生姜
		厚焼たまご	大豆油 魚醤(小麦)	卵 魚醤(大豆・さけ) かつお節エキス ゼラチン	
		いりどり	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 かつお・まぐろだし	人参 れんこん こんにゃく たけのこ しいたけ
23	火	塩ラーメン	ラーメン 豚脂	豚肉 たれ(ポーク・チキン・かつおエキス 醤油)	人参 もやし チンゲン菜 メンマ たまねぎ 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		焼栗コロック	じゃがいも さつまいも 小麦粉 菜種油		
		ソファール元気ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	
24	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	豚肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく
		豆乳プリンとフルーツのあえもの	砂糖 大豆油	豆乳	パイン缶 黄桃缶
25	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそおでん	砂糖	高野豆腐 うす卵 ちくわ(たら・いとより) みそ 昆布だし	大根 こんにゃく ぶき
		あじフライ(ソースポトル)	小麦粉 菜種油	あじ パン粉(大豆)	
		せん切りキャベツ			キャベツ
26	金	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳	
		ミートボールスープ	ごま油 エキス(小麦) 大豆油	ミートボール(鶏肉・豚肉) 醤油	人参 もやし 長ねぎ
		クリスピーチキン	小麦粉 菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 大豆	
		大根サラダ	ドレッシング(大豆油・ごま)	鶏ささみ ドレッシング(卵黄・醤油)	大根 きゅうり ドレッシング(りんご酢)
29	月	ごはん 牛乳 ふりかけ	ごはん ふりかけ(ごま)	牛乳 ふりかけ(いわし かつお 黒のり 青のり)	
		みそ汁		油揚げ 昆布・かつおだし みそ	人参 キャベツ たもぎ茸 長ねぎ
		いわしの梅煮	砂糖	いわし かつお節 醤油 昆布だし	梅肉
		切干大根の煮物	砂糖	鶏肉 かつおだし 醤油	切干大根 人参 いんげん
30	火	きのこうどん	うどん	鶏肉 かつお・昆布・さば・にぼしだし 醤油	人参 たまねぎ 小松菜 えのき茸 しめじ しいたけ
		牛乳		牛乳	
		ちくわいそべ天ぷら	小麦粉 砂糖 大豆油 菜種油	ちくわ(たら・ぐち) アオサ	
		レモンゼリー	砂糖		レモン果汁
31	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		あさり汁		あさり かつお・昆布だし みそ	大根 たまねぎ えのき茸 長ねぎ
		かぼちゃ型ハンバーグ(トマトケチャップポトル)	砂糖	鶏肉 豚肉 大豆たん白	かぼちゃ たまねぎ 生姜 にんにく
		ごぼうサラダ	ごま ドレッシング(大豆油・酢(小麦))	ドレッシング(醤油・かつおエキス・卵黄)	ごぼう 人参 コーン 枝豆 ドレッシング(りんご酢)

幕別産のリーキ

※ 材料の都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承願います。