



きゅうしよくだより



2018年11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	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		わかめ かつおだし 昆布だし みそ	切干大根 長ねぎ えのき茸
		鶏肉の甘辛炒め	菜種油 砂糖	鶏肉 かつおだし エキス(豚・かつお) 醤油	たまねぎ エリンギ いんげん りんご酢
		和風ごぼうサラダ	ドレッシング(小麦) 砂糖 ごま油	ドレッシング(乳・卵・大豆) 醤油 かつおエキス 卵白	ごぼう コーン
2	金	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
		ビーフシチュー	ルウ(小麦) 菜種油 じゃがいも	牛肉 生クリーム ルウ(チキンエキス・ポークエキス)	たまねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ルウ(トマト)
		オムレツ	大豆油	卵	
		チーズサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖)	ダイスチーズ ドレッシング(卵)	レタス きゅうり ドレッシング(レモン果汁)
5	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし 昆布だし みそ	小松菜 たもぎ茸 長ねぎ
		しょうゆ味チキン(2こ)	大豆油 でん粉(小麦)	鶏肉 醤油	
		中華風肉じゃが	じゃがいも 砂糖 サラダ油 水あめ ごま油	豚肉 醤油 豆鼓醬(大豆) 豆板醬(大豆) みそ	いんげん たまねぎ にんにく 生姜
6	火	かしわうどん	うどん 菜種油	鶏肉 醤油 昆布だし かつお削り節 さば節 にぼし	人参 たまねぎ ほうれん草 しめじ 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		さつまパイ	さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉 菜種油	マーガリン(乳)	干しぶどう
		(中のみ)骨太チーズ		チーズ	
7	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		高野豆腐 かつおだし 昆布だし みそ	大根 人参 なめこ 長ねぎ
		豚肉の炒めもの	菜種油 砂糖 ごま でん粉	豚肉 醤油 みそ 豆板醬(大豆)	たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく
		なめたけ和え	水あめ 砂糖	きざみのり 醤油 エキス(昆布・かつお・あさり)	小松菜 もやし えのき茸
8	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		豚汁	菜種油	豚肉 豆腐 かつおだし 昆布だし みそ	こんにゃく 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生姜
		あじ松葉フライ(ポトルソース)	小麦粉 パン粉 菜種油	あじ	
		コールスローサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖・水あめ)	ドレッシング(卵黄)	キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁)
9	金	ミルクペーパーパン 牛乳	ミルクペーパーパン	牛乳	
		コンソメスープ		ポークウィンナー 魚醬(ほっけ) チキンエキス	キャベツ たまねぎ 人参
		ハンバーグきのこデミソース	砂糖 バター ソース(小麦)	鶏肉 牛肉 豚肉 醤油 エキス(チキン・ポーク)	たまねぎ えのき茸 マッシュルーム にんにく 生姜 ソース(トマト)
		チキンサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖)	鶏ささみ肉	赤パプリカ キャベツ ドレッシング(トマト)
12	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		かつおだし 昆布だし みそ	白菜 しめじ 人参 長ねぎ
		若鶏ごま照り焼き	パン粉 ごま 砂糖	鶏肉 醤油 エキス(チキン・カタクチイワシ)	
		和風ジャーマンポテト	じゃがいも 菜種油 マヨネーズ風ドレッシング(大豆油)	ツナ かつおだし 醤油 マグロエキス	たまねぎ ブロッコリー マヨネーズ風ドレッシング(りんご酢)
13	火	塩ラーメン	ラーメン ラード	豚肉 エキス(チキン・ポーク・かつお) なた(たら、いとより) 醤油	白菜 もやし 人参 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく
		牛乳		牛乳	
		中華春巻	春巻の皮(小麦) でん粉 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 水あめ 菜種油	豚肉 醤油 XO醬(えび) 魚醬(鮭) 豆板醬(大豆)	たまねぎ 人参 にんにく 生姜 椎茸
		チョコムース	砂糖 水あめ ココア	豆乳 ゼラチン	
14	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし 昆布だし みそ	人参 大根 長ねぎ しめじ
		ひじき入りたまご焼き	大豆油 砂糖	卵 醤油 かつお節エキス ひじき ゼラチン	たまねぎ 人参
		厚揚げとひき肉の炒めもの	ごま油 砂糖 でん粉	厚揚げ 鶏ひき肉 醤油	にら 人参 白菜 椎茸 にんにく
15	木	チキンカレーライス	じゃがいも ルウ(米粉) 菜種油	鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ 人参 にんにく ルウ(トマト・かぼちゃ)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		ミックスフルーツ			黄桃缶 パイン缶 みかん缶
		セルフメンチカツバーガー	牛乳	牛乳	
16	金	横割りたまごパン	横割りたまごパン		
		メンチカツ(ポトルソース)	パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 菜種油	鶏肉 牛肉 肉エキス(鶏・豚・大豆)	たまねぎ トマト
		せんキャベツ			キャベツ
		じゃがいものクリームスープ	じゃがいも ルウ(小麦)	豚ベーコン 牛乳 粉チーズ 魚醬(ほっけ)	たまねぎ 人参 リーキ
19	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		中華コーンスープ		卵 チキンエキス	もやし 人参 長ねぎ コーン
		肉しゅうまい	しゅうまいの皮(小麦) 砂糖	鶏肉 魚肉すり身(たろうお) 卵白 エキス(チキン・ポーク・かに・えび) ゼラチン	たまねぎ
		マーボー豆腐	ごま油 砂糖 水あめ 菜種油 でん粉	厚揚げ 豚ひき肉 醤油 みそ 豆鼓醬(大豆) 豆板醬(大豆) 魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ)	長ねぎ たけのこ にんにく 生姜
20	火	リーキのトマトソーススパゲティ	スパゲティ オリーブ油 菜種油	鶏肉 粉チーズ チキンエキス	たまねぎ 人参 リーキ トマト にんにく マッシュルーム
		牛乳		牛乳	
		ミートコロック(ポトルソース)	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 菜種油	鶏肉	たまねぎ
		(中のみ)アーモンド	アーモンド		
21	水	わかめごはん 牛乳	ごはん	牛乳 わかめ	
		すまし汁		豆腐 かつおだし マグロエキス 醤油	たもぎ茸 人参 長ねぎ
		さばのみぞれ煮	でん粉	さば 醤油 さばエキス 昆布だし	大根
		がんもどきの煮物	菜種油 砂糖 ごま	がんもどき 鶏肉 かつおだし 醤油	人参 こんにゃく
22	木	ぶたにく丼	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	豚肉 醤油 みそ	たまねぎ リーキ 生姜
		牛乳		牛乳	
		ごまみそ汁	じゃがいも 白ねりごま	かつおだし 昆布だし みそ	たまねぎ 人参
		キャベツの昆布和え	ドレッシング(ごま油・砂糖)	ツナ 醤油 チキンエキス 昆布	キャベツ ドレッシング(レモン果汁・にんにく・長ねぎ)
26	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし 昆布だし みそ	大根 えのき茸 人参 長ねぎ
		にしんの甘露煮	砂糖 でん粉	にしん(道産) 醤油	生姜
		れんこんのさんびら	サラダ油 砂糖	さつま揚げ(たらすり身) 醤油	れんこん ごぼう 枝豆 こんにゃく
27	火	わかめうどん	うどん 菜種油	鶏肉 わかめ 油揚げ 昆布だし 醤油 かつお節 さば節 にぼし	椎茸 たまねぎ 長ねぎ 人参
		牛乳		牛乳	
		たこ焼き	小麦粉 揚げ玉 大豆油 菜種油 砂糖	たこ かつおだし かつお節エキス	キャベツ 長ねぎ 生姜
		(中のみ)サキサキチーズ		チーズ	
28	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		たけのこと春雨のスープ	春雨 ごま油	鶏肉 チキンエキス	たけのこ 人参 白菜 椎茸 長ねぎ
		焼きぎょうざ(2こ)	小麦粉 大豆油 ごま油	豚肉 鶏肉 醤油 エキス(鶏・豚)	キャベツ ニラ 生姜
		(ぎょうざのタレ)	砂糖 菜種油 ごま油	醤油	
29	木	もやしのナムル	ドレッシング(ごま・ごま油・砂糖)	鶏ささみ肉 ドレッシング(醤油・昆布エキス)	もやし きゅうり ドレッシング(にんにく)
		ポークビーンズカレーライス	じゃがいも ルウ(米粉) 菜種油	豚肉 白いんげん豆 黄大豆 青大豆 手巾豆 金時豆	たまねぎ 人参 にんにく ルウ(トマト・かぼちゃ)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		フルーツゼリーミックス	ゼリー(砂糖)		パイン缶 ゼリー(りんご果汁)
30	金	チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
		ほうれん草のクリーム煮	じゃがいも ミートボール(パン粉) ルウ(小麦粉) 菜種油	ミートボール(鶏肉・豚肉) 粉チーズ 牛乳 生クリーム 魚醬(ほっけ) チキンエキス	たまねぎ 人参 ほうれん草
		チキンナゲット(2こ)	パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油	鶏肉 醤油 チキンエキス	にんにく
		(ポトルケチャップ)			
コーンサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖)	ハム(豚肉・鶏肉・卵白) エキス(こんにゃく・かつお節)	コーン レタス ドレッシング(ブルーベリー・レモン果汁)		

横割りたまごパンにメンチカツとキャベツをはさんでメンチカツバーガー

※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。

