

2月 こんだてひょう (小・中学校)

びばいしかっこうきゅうしよく
美明市学校給食センター



日(曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他	
		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもと			
3月	ごはん			精白米 強化米				675	837
	とろ汁	とり肉 大豆 油揚げ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ししいたけ	つきこんにゃく	みそ かつお節 昆布 唐辛子			35.7	42.2
	豚肉のスタミナ揚げ	ぶた肉	野菜ミックス(にんじん・ゴボウ・いんげん) にんにく	でん粉 なたね油 白ごま 三温糖	酒 塩 ヲヨク 醤油 みりん 唐辛子				
4月	切り干し大根のごま酢あえ	ツナ	切干大根 ほうれんそう にんじん	白ごま 三温糖	醤油 酢				
	醤油ラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) パター(乳)	豚骨 醤油ラーメン かつお節 昆布 酒 ヲヨク			580	666
	ショーロンボー	ヨーロボー (豚・小麦・大豆・ごま・加工肉)						23.9	28.7
5月	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・ゴボウ(豚))	きゅうり						
	ガトーショコラ	お米deカ トヨタ(大豆・豆乳・加工肉・ココア・バター)							
	ポークカレーライス	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 パター(乳) 生クリーム(乳) なたね油	カレー粉 パター ロール ヲヨク チョップ ウスターソース ケチャップ コツメ 加え(小麦・豚・鶏・大豆) 醤油			729	926
6月	コールスローサラダ	ホーカム(豚)	キャベツ コーン	マネズ(大豆) 炒り油 三温糖	りんご酢 塩 ヲヨク			23.4	29.4
	コッパン			ジャコウ(小麦・乳・卵・大豆)				715	868
	クリームゴールド			クリーム(乳・大豆)				29.5	37.8
7月	米粉シチュー	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ヲソ 枝豆(大豆)	米粉 なたね油 パター(乳)	コソメ 塩 ヲヨク				
	ウィンナーのフリッター(20)	ウィンナー(豚・大豆) 卵 牛乳		フリッターミックス(小麦・乳・大豆) なたね油					
	ポークチャップ	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ	三温糖 なたね油	ケチャップ ウスターソース コソメ 醤油 塩 ヲヨク				
10月	ごはん			精白米 強化米				652	789
	野菜けんちん汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも ごま油	醤油 加工肉 酒 塩 唐辛子			30.2	34.6
	たらびピカタ	たら 卵 粉チーズ(乳)	パセリ	小麦粉	塩 ヲヨク				
12月	人参の炒め物	とり肉	にんじん たまねぎ	三温糖 なたね油	オスターソース(小麦・大豆・加工肉) 醤油				
	ごはん			精白米 強化米				656	779
	白菜のみそ汁	油揚げ(大豆)	はくさい にんじん		かつお節 みそ			28.4	33.3
1月	さばの生姜煮	さば(生) 生姜 枝豆(大豆)		じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん 酒 加工肉				
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	精白米 強化米				684	814
	鶏そぼろごはん	とり肉	だけのこ にんじん しょうが	三温糖 白ごま なたね油	醤油 みりん 酒			27.7	33.9
13月	美唄みそスープ	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん ねぎ ししいたけ しょうが	しらたき	オスターソース 豆板醤 美唄味噌(小麦・大豆) みそ				
	ハートのコロッケ			ハートのコロッケ(鶏・豚・小麦) なたね油					
	角食パン			角食パン(小麦・乳・卵・大豆)				589	742
14月	いちごジャム			いちごジャム(いちご)				24.4	30.9
	チンゲンサイのスープ	ぶた肉 豆腐(大豆)	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆春雨 でん粉	コソメ 醤油 塩				
	ハムチーズカツ	ハム(小麦・乳・大豆・鶏・豚・海藻ミックス)		なたね油					
15月	ツナサラダ	ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん	マネズ(大豆)	醤油				
	ごはん			精白米 強化米				612	779
	もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	もやし ねぎ		かつお節 昆布 みそ			21.2	26.9
16月	ハートのハバーグ(デミソースかけ)	ハート型ハバーグ(鶏・豚・大豆)		三温糖	デミソース ケチャップ ウスターソース				
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも マネズ(大豆)	塩 ヲヨク				

日(曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他	
		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもと			
17月	ピリ辛丼	ぶた肉 うすら卵	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン きくらげ にんにく	精白米 強化米 ごま油 三温糖	醤油 みりん トリバー(醤油) 中華だし(大豆・鶏・豚)			728	884
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん(卵・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ)		なたね油				28.6	35.6
	ブロッコリーと山のごま醤油あえ	ブロッコリー		白ごま ごま油	醤油				
18月	和風スパゲティ	パター(豚)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ たまねぎ にんにく パセリ	パター(小麦) なたね油	醤油 コソメ ヲヨク 塩			629	749
	クロワッサン							22	26.3
	トマトオムレツ	トマト(卵・大豆・リンゴ)							
19月	季節のフルーツケーキ		フルーツ(みかん・もも・パイ) あまおう(いちご) 果汁 みかん(みかん果汁)						
	チキンカレーライス	とり肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも パター(乳) 小麦粉 なたね油	カレー粉 パター ヲヨク 醤油 チョップ ウスターソース ケチャップ コソメ 加え(小麦・豚・鶏・大豆) ロール			639	815
	わかめサラダ	わかめ ホーカム(豚)	もやし きゅうり	ごま油 三温糖	醤油 酢 豆板醤			20.8	26.7
20月	ヨーグルト	ヨーグルト(卵・リンゴ)							
	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン(小麦・豚)			632	726
	メープルシロップ				メープルシロップ			32.7	37.1
21月	ポトフ	パター(豚) ウィナー(豚)	キャベツ だいこん にんじん ぶなしめじ	じゃがいも	オスターソース コソメ ヲヨク 塩				
	鮭のムニエル	鮭		小麦粉 パター(乳) なたね油	塩 ヲヨク				
	ちくわサラダ	ちくわ(大豆)	もやし きゅうり にんじん	マネズ(大豆)	醤油				
22月	ごはん			精白米 強化米				659	802
	卵スープ	卵	にんじん コーン だけのこ ねぎ		オスターソース 醤油 コソメ 酒 ヲヨク			29.9	33.9
	ガーリックチキン	とり肉	にんにく	小麦粉 パター(乳) なたね油	酒 塩 醤油 ヲヨク				
23月	ほうれん草のかにかまあえ	かにかまぼこ(小麦・卵・大豆・魚肉)	ほうれんそう	マネズ(大豆)	醤油			698	820
	ごはん			精白米 強化米					
	ビーフンすまし汁	とり肉 つと(小麦) 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ ごぼう	ビーフン でん粉	醤油 加工肉 みりん 酒			33	37.9
24月	みそカツ	ぶた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 白ごま ごま油	塩 ヲヨク 赤みそ 酒 醤油 みりん				
	三色なめ煮あえ		ごまつな はくさい にんじん なめだけ(小麦・大豆)		醤油				
	わかめごはん	わかめご飯の素		精白米 強化米				680	838
25月	塩ちゃんこ	鶏だんご(小麦・大豆・鶏・卵・豚・魚肉) 油揚げ(大豆) とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	つきこんにゃく	オスターソース みりん 酒 塩 塩ラーメン			22.2	27.4
	里芋の揚げ煮		さといも でん粉 なたね油 三温糖 白ごま		醤油				
	春雨と野菜のマヨあえ		きゅうり にんじん 枝豆(大豆)	緑豆春雨 マネズ(大豆)	塩 ヲヨク				
26月	バターロール			バターロール(小麦・乳・卵・大豆)				673	765
	みかんジャム			みかんジャム(みかん)				30.1	33.7
	野菜たっぷりシチュー	ぶた肉 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん しめじ たまねぎ コーン 枝豆(大豆)	さつまいも 小麦粉 パター(乳) なたね油	コソメ 塩 ヲヨク				
27月	鶏肉のトマトソースかけ	とり肉	たまねぎ にんにく	小麦粉 パター(乳) なたね油 炒り油 三温糖	塩 ヲヨク ケチャップ ウスターソース 白ワイン パセリ				
	キャベツと枝豆のサラダ	とりささみ(鶏)	キャベツ にんじん 枝豆(大豆)	マネズ(大豆) 白ごま	醤油				
	ごはん			精白米 強化米				697	890
28月	カレー豆腐	豆腐(大豆) ぶた肉 とり肉	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 でん粉	カレー粉(小麦・鶏・豚・大豆・リンゴ・レバー) 醤油			26.8	34.2
	春巻	春巻(豚・セリ・小麦・ごま・大豆・オスターソース)		なたね油					
	もやしときゅうりのナムル	ホーカム(豚)	もやし きゅうり	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢				

こんげつ ひばいさんしよくさい
~♪ 今月の美唄産食材 ~♪

こめ *米(ななつほし) *米粉
こめ *キャベツ *大根

こんげつ きゅうしよくもくひょう
~♪ 今月の給食目標 ~♪

ウイルスに負けないように、
げんき す 元気に過ごそう!

*12日(水)の鶏とほうろごはんは、ごはんの上に鶏とほうろの具をのせて食べてください。
*17日(月)のピリ辛丼は、ごはんの上にピリ辛丼の具をのせて食べてください。

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧いただけます。右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます!

