



日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品	黄の食品	調味料その他		小学校2年生 (550kcal)	中学校1年生 (830kcal)
		体をつくる		体の調子をととのえる	エネルギーのもと			小学校2年生 (52.5g)	中学校1年生 (41.5g)
17 (火)	とんこつラーメン	ぶた肉	つと(小麦)	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	豚骨ラーメン かつお節 昆布 酒 しょうが		639	782
	米粉パン				米粉パン (小麦・乳・卵・大豆)			28	34.4
	ウインナーチャップ	ウィンナー(豚)			三温糖	ウインナー スライス トマトジュレ			
	キャベツと枝豆のサラダ	とりささみ	キャベツ	にんじん 枝豆(大豆)	マヨネーズ(大豆) 白ごま	醤油			
18 (水)	ごはん	(ごはん)			精白米 強化米			690	894
	ビビンバ	ぶた肉 いり卵(卵・加熱1粒)	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ にんにく しょうが	三温糖 なたね油 白ごま ごま油	醤油 みりん 赤みそ 酒 豆板醤		22	27.8	
	厚揚げのスープ	絹厚揚げ(大豆・豆乳)	はくさい チンゲンサイ にんじん ねぎ	ごま油	しょうが スープ 中華だし 醤油 酒 塩				
	白花生コロッケ	白花生油(乳・小麦・大豆)		なたね油					
19 (木)	ごはん				精白米 強化米			692	848
	つみれ汁(みそ)	野菜つみれ(豚・大豆・小麦・魚肉) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが		白みそ 赤みそ しょうが スープ 酒 塩		31.8	36.6	
	ガーリックチキン	とり肉	にんにく	小麦粉 バター(乳) なたね油	酒 塩 醤油 しょうが				
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 さつまあげ(魚肉)	だいこん にんじん	三温糖 なたね油	醤油 みりん 加熱1粒				
20 (金)	ごはん				精白米 強化米			657	794
	塩ぎょうざスープ	水餃子(小麦・卵・乳・マヨ・大豆・鶏・豚・しょうが・トマトソース)	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく	白ごま	塩ラーメン しょうが スープ 中華だし 塩		22.9	25.8	
	たらねぎソースがけ	たら	ねぎ	でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 酢 さんしょう 唐辛子				
	かに風味かまぼこ	かに風味かまぼこ (小麦・大豆・魚肉)	キャベツ きゅうり	緑豆春雨 マヨネーズ(大豆)	塩 しょうが				
23 (月)	ごはん				精白米 強化米			648	772
	沢煮焼	ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう えのきだけ	しらたき	醤油 かつお節 昆布 みりん 塩		30.7	36.5	
	さばのみそ煮	さばの味噌煮(さば・大豆)							
	鶏じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん 酒 加熱1粒				
24 (火)	ミートソースパスタ	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトソース(小麦) なたね油 三温糖 バター(乳) オリーブ油	ウインナー トマトジュレ しょうが スープ 塩 しょうが		661	833	
	美咲米粉のクワッパ				米粉クワッパ (小麦・乳・大豆)		23.1	29	
	コーンボールフライ(20)	コーンボール(小麦・乳・大豆)		なたね油					
	小松菜とひじきのサラダ	とりささみ ひじき	ごまつな もやし コーン	三温糖 ごま油	醤油 酢				
25 (水)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油	しょうが オリーブオイル タイム ハヤシ ウインナー デミタス 赤ワイン ウスターソース ソース ロース		699	878	
	わかめサラダ	わかめ かつお(鰹)	もやし きゅうり	ごま油 三温糖	醤油 酢		23.5	28.9	
	角食パン				角食パン (小麦・乳・卵・大豆)		594	736	
	ブラック&ホワイト	ブラック&ホワイト(乳・大豆・マヨ)					23.1	28.9	
26 (木)	五目スープ	ウィンナー(豚) 卵	たけのこ にんじん ねぎ	緑豆春雨	しょうが スープ 醤油 しょうが 酒 塩 しょうが				
	ハムチーズカツ	ウィンナー かつ お節・鶏・乳・小麦・大豆		なたね油					
	キャベツソテー	ウィンナー(豚)	キャベツ にんじん ピーマン	バター(乳)	ソース 塩 しょうが				
	ごはん				精白米 強化米			646	794
27 (金)	八宝菜	ぶた肉 うすら卵 えび いか	はくさい もやし にんじん ピーマン しょうが	ごま油 でん粉	しょうが スープ 醤油 みりん 酒 しょうが		30.4	38.2	
	焼きしゅうまい(20)	野菜しゅうまい (小麦・卵・大豆・豚・魚肉)							
	焼き豚の中華あえ	焼き豚(豚・小麦・大豆)	もやし きゅうり にんじん	三温糖 白ごま ごま油	醤油 酢				
	ごはん				精白米 強化米			586	711
30 (月)	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ		28.4	32.6	
	鶏肉のカレー	とり肉			酒 みりん 醤油 加え粉				
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ(魚肉)		じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖 白ごま	みりん 醤油 唐辛子				

こんげつ びばいさんしゅくさい

♡ ◆ **今月の美唄産食材** ◆ ♡

こめ うどん ラーメン 米粉

＊ **米** (ななつほし) ＊ **うどん** (はるよこい)

＊ **ラーメン** (はるよこい) ＊ **米粉**

＊ **美唄みそラーメンのタレ**

I ♥ BIBAI!

あいランドびばい

