

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3～5年生 (850kcal)	中学校1～3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			小学校たん白 (32.5g)	中学校たん白 (41.5g)			
1 (火)	味噌バターソーメン	ぶた肉	はくさい たまねぎ もやし にんじん コーン ねぎ しょうが	小麦(小麦) バター(乳)		美唄味噌バターソーメン 豚骨 かつお節 昆布 酒 ヲヨク	870	984			
	焼きキャベツ餃子(20)	キャベツきょうざ (小麦・豚・大豆・卵)					23.3	28.1			
	フルーツカクテル										
2 (水)	ピリ辛丼 (ピリ辛丼の具)	(ごはん)		精白米 強化米			657	804			
	オニオンコロッケ	ぶた肉 うすら卵 きくらげ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく				25.1	31.4			
	パンパンジーサラダ	とりささみ									
3 (木)	ごはん			精白米 強化米			590	706			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			30	35.7			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							
4 (金)	ごはん			精白米 強化米			662	800			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ								
	野菜の塩だれ炒め	ウイグ(豚)									
7 (月)	ごはん			精白米 強化米			673	864			
	レタスとベーコンのスープ	レタス	レタス にんじん	緑豆春雨			20.1	25.3			
	さつまいもサラダ	きゅうり									
8 (火)	親子うどん	とり肉 卵 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖			604	735			
	あんパン			あんパン (小麦・乳・大豆)			31.4	39.1			
	肉だんご	肉だんご (小麦・卵・大豆・鶏・豚・りんご)									
9 (水)	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご セロリ トマト	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 小麦粉 なたね油			705	887			
	ごまドレッシングあえ	キャベツ	きゅうり				24.9	31.3			
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン(小麦・豚)			623	734			
10 (木)	ポトフ	ウイグ(豚)	はくさい だいこん にんじん しめじ	さつまいも			30.1	34.2			
	鶏肉のバター醤油焼き	とり肉		小麦粉 バター(乳) なたね油							
	コールスローサラダ	キャベツ	コーン								
11 (金)	ごはん			精白米 強化米			653	771			
	チンゲンサイのスープ	豆腐(大豆) バター(乳)	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			28.1	32.4			
	ほっけカレーフライ	ホッケ 牛乳		パン粉(小麦) 小麦粉 なたね油							
14 (月)	ごはん			精白米 強化米			695	834			
	つみれ汁(塩)	野菜つみれ(豚・大豆・小麦・魚肉すりみ) 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				27.7	32.2			
	さばの生姜煮	さば(生煮)									
15 (火)	ごはん			精白米 強化米			682	845			
	鶏そぼろごはん	とり肉	しょうが たけのこ にんじん	三温糖 白ごま なたね油							
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ				30.5	37.2			
16 (水)	ごはん			精白米 強化米			682	845			
	鶏そぼろごはん	とり肉	しょうが たけのこ にんじん	三温糖 白ごま なたね油							
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ				30.5	37.2			
17 (木)	ごはん			精白米 強化米			662	800			
	豚肉のハーフソースかけ	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ								
	野菜の塩だれ炒め	ウイグ(豚)									
18 (金)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			31.6	39			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							
22 (火)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと(小麦)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ				31.6	39			
	はちみつ鶏	とり肉	しょうが にんにく								
23 (水)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しめじ	精白米 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉			721	913			
	ほうれん草のナムル	ほうれん草	ほうれん草 もやし にんじん	緑豆春雨			28	35.2			
24 (木)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			31.6	39			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							
25 (金)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			31.6	39			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							
26 (土)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			31.6	39			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							
27 (日)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆春雨			31.6	39			
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油							

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3～5年生 (850kcal)	中学校1～3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			小学校たん白 (32.5g)	中学校たん白 (41.5g)			
17 (木)	バターロール			バターロール (小麦・乳・卵・大豆)			685	815			
	クリームゴールド			クリームゴールド (小麦・卵・大豆)			28.4	32.8			
	ビーンズミネストローネ	白いんげん豆 大豆 ウイグ(豚)	枝豆(大豆) キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく								
18 (金)	ごはん			精白米 強化米			671	819			
	野菜けんちん汁	豆腐(大豆) とり肉 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう				33.5	39.5			
	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく								
22 (火)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと(小麦)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ				31.6	39			
	はちみつ鶏	とり肉	しょうが にんにく								
23 (水)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しめじ	精白米 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉			721	913			
	ほうれん草のナムル	ほうれん草	ほうれん草 もやし にんじん	緑豆春雨			28	35.2			
24 (木)	ごはん			精白米 強化米			612	758			
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんにく たまねぎ トマト にんじん なす ズッキーニ セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油			698	885			
	フルーツゼリーあえ	フルーツゼリーあえ (みかんゼリー・白桃ゼリー)					21.8	27.2			



★ **こんげつ きょうしゅくもくひょう** ★
*** ♪ 今月の給食目標 ♪ ***
 あつ ま
暑さに負けないように、
バランスよく、しっかりと食べよう!
 (目標達成のための参考にしてね!)
 ☆暑いからといって、冷たい食べ物ばかり食べないようにしましょう。
 ☆ごはん(または、パンや麺)、おかず(肉・魚料理)(野菜料理)を
 上手に組み合わせてバランスよく食べましょう。
 ☆好き嫌いをしないようにしましょう。

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご提供いたします。
 右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。
 なお、毎月27日前後に翌月の献立表が掲載されますので、
 WEB版の献立表をぜひご利用ください!



☆7月の休校アグリコ様より、さつまいもを80kgプレゼントして頂くことになりました。ありがとうございます!
 今回も3回に分けて、給食にて提供させていただきます。
 詳しくは、献立表の給食だよりをご覧ください!
 ☆7日(月)は、七夕行事食として星の形をしたハンバーグが登場します。
 ☆2日(水)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。
 ☆16日(水)の鶏とほろごはんは、ごはんの上に鶏とほろをのせて食べてください。
 ☆23日(水)のマーボー丼は、ごはんの上にマーボー豆腐をのせて食べてください。

♡ **こんげつ びばいさんしょくざい** ♡
◆ 今月の美唄産食材 ◆

- 米 (ななつぼし)
- うどん (はるよこい)
- ラーメン (はるよこい)
- 美唄みそラーメンのタレ
- ズッキーニ
- なす
- トマト
- 大根
- 人参
- キャベツ
- にんにく
- さつまいも

あつ なつ げん き
暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



