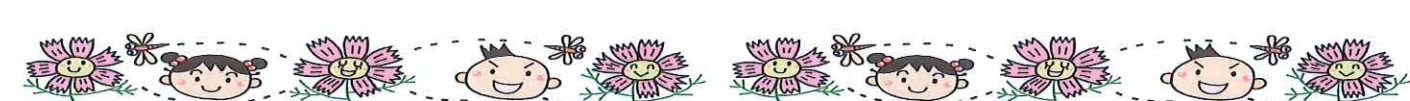


日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校1年生 (5歳児)	中学校1年生 (11歳児)
1 (月)	ごはん			精白米 強化米		718	857
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ		かつお節 みそ	30.0	33.9
	ソースとんカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 ｺﾖｳ 中濃ﾖｰｽﾞ ﾀﾞｲｵｰｽｰｽ		
	ポテトサラダ	ﾎﾟﾂﾂ(鶏)	きゅうり にんじん	じゃがいも ｺﾂﾂﾞ(大豆)	塩 ｺﾖｳ		
2 (火)	とんこつラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	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) ﾀﾞﾀｰ(卵)	豚骨ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 かつお節 昆布 酒 ｺﾖｳ	666	758
	焼きぎょうざ(20)	ぎょうざ (豚・鶏・大豆・ごま・小麦)				27.4	33.0
	パンパンジーサラダ	とりささみ(鶏)	もやし きゅうり にんじん		ﾊﾞﾝﾎﾟﾝﾞﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	焼きプリンタルト			焼きﾌﾞﾗﾝﾀﾞ (小麦・卵・乳・大豆)			
3 (水)	ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	ﾄｰﾏﾂﾂ ｺﾖｳ ﾏﾏｼﾞ ｶﾅﾀﾞﾓ ｺﾖｳ 塩 醤油 ｶﾅﾀﾞﾓ(小麦・鶏・豚・大豆)	846	1049
	美唄産ミニトマト(20)		ミニトマト			35.1	43.9
	ソファールヨーグルト	ﾌｫｰﾌﾞﾚｯﾄ (乳・ﾎﾞﾂﾂ(豚))					
	角食パン			角食ﾊﾟﾝ (小麦・乳・卵・大豆)		637	715
4 (木)	いちごジャム			いちごジャム(ｲﾂﾅ)		25.2	28.7
	ミートボールスープ	ﾐｰﾄﾞｰﾙ(鶏・豚・大豆)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ たもぎだけ		ｺﾖｳ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 酒 塩 ｺﾖｳ		
	ハムカツ	ﾊﾑｶｯﾄ(小麦・卵・乳・大豆・豚)		なたね油			
	キャベツソテー	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ(豚)	キャベツ にんじん ﾋｰﾏﾝ	ﾊﾞﾀｰ(乳)	ｺﾖｳ 塩 ｺﾖｳ		
5 (金)	ごはん			精白米 強化米		585	709
	呉汁	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆)	だいこん ｺﾖｳ 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	33.9	39.8
	鮭の塩ふり焼き	鮭			塩		
	ふきの炒め煮	ﾂﾅ	ふき だけのこ	三温糖 なたね油	酒 ｶﾅﾀﾞﾓ 醤油 唐辛子		
8 (月)	ごはん			精白米 強化米		707	856
	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	醤油 ｶﾅﾀﾞﾓ みりん ｶﾅﾀﾞﾓ 醤油 豚・大豆・ﾗｰﾒﾝ・ﾎﾞﾂﾂ・ﾚｰｽﾞ)	27.1	33.4
	チーズはんぺんフライ	ﾁｰｽﾞ はんぺんﾌﾗｲ (乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ)		なたね油			
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布 (小麦・大豆・ﾄﾞﾖｳ(豚))	きゅうり		塩		
9 (火)	クリームマカロニ	ﾊｰﾂ(豚) 牛乳 生クリーム(乳)	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆)	ﾏｶﾛﾆ(小麦) 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ(乳) なたね油	ｺﾖｳ 塩 ｺﾖｳ	728	914
	バターロール			ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ (小麦・乳・卵・大豆)		32.2	38.4
	りんごジャム&マーガリン			りんごｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ (乳・大豆・ﾗｰﾒﾝ)			
	照り焼きチキン	とり肉	しょうが	三温糖	塩 ｺﾖｳ 醤油 みりん 酒 ｶﾅﾀﾞﾓ		
10 (水)	ごまドレッシングサラダ	ｶﾞｰｶﾙ(豚)	キャベツ きゅうり		焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	ピリ辛丼	(ごはん)		精白米 強化米		701	907
	ピリ辛丼	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 ﾋｰﾏﾝ にんにく	ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	醤油 みりん 中華だし ﾄﾎﾟﾂﾂ	24.8	31.6
	コーンフライ		ｺｰﾝﾌﾗｲ (小麦・大豆・乳)	なたね油			
11 (木)	ハムとビーフンのサラダ	ｶﾞｰｶﾙ(豚)	きゅうり	ビーフン 三温糖 ごま油	醤油 酢		
	ごはん			精白米 強化米		646	765
	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	つきこんにゃく	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 美唄みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 赤みそ ﾄﾎﾟﾂﾂ	27.2	31.2
	鮭のレモン醤油かけ	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 ﾚﾓﾝｼｬﾂ		
12 (金)	ちくわサラダ	ちくわ(魚肉・魚介)	もやし きゅうり にんじん	ｺﾂﾂﾞ(大豆)	ｺﾖｳ		
	ごはん			精白米 強化米		614	749
	中華卵スープ	卵 ｶﾞｰｶﾙ(豚)	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ 枝豆(大豆) ししいたけ きくらげ	ごま油 白ごま	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 中華だし 酒 塩 ｺﾖｳ	25.6	31.5
	野菜しゅうまい(20)	野菜しゅうまい (小麦・大豆・豚・魚肉すりみ)					
16 (火)	チンジャオロース	ぶた肉	ﾋｰﾏﾝ だけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	ﾌｫﾝﾄﾞｰ 酒		
	ごはん			精白米 強化米		613	731
	沢煮焼	ぶた肉	だいこん にんじん ｺﾖｳ えのきたけ	しらたき	醤油 かつお節 昆布 みりん 塩	30.9	36.1
	鶏肉のみそマヨ焼き	とり肉		ｺﾂﾂﾞ(大豆)	酒 塩 みそ みりん		
17 (水)	ちくわチーズフライ(20)	チーズ入りちくわ (卵・乳・小麦・大豆・魚肉) 牛乳					
	ブロッコリーとハムのごま醤油あえ	ｶﾞｰｶﾙ(豚)			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ		
18 (木)	ごはん			精白米 強化米		668	796
	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	28.1	32.9
	さばの生姜煮	さばの生姜煮 (卵・小麦・大豆)					
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ(魚肉・魚介)	にんじん ししいたけ しょうが	じゃがいも 三温糖 なたね油	醤油 みりん ｶﾅﾀﾞﾓ		
19 (金)	ごはん			精白米 強化米		758	898
	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		ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 酒 塩	29.8	33.2
	みそカツ	ぶた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま ごま油	塩 ｺﾖｳ 赤みそ 酒 醤油 みりん		
	ほうれん草のかにかまあえ	かににかまぼこ (小麦・大豆・魚肉)	ほうれんそう	ｺﾂﾂﾞ(大豆)	醤油		
22 (月)	牛丼	牛肉	たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん ｶﾅﾀﾞﾓ	696	889
	のりしおポテト	あおさ	じゃがいも なたね油		塩	26.3	33.5
	和風サラダ	ﾂﾅ かつお糸削り	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖	醤油 酢		
	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 ﾀﾞﾀｰ(乳) 小麦粉 なたね油	0-ﾙ ﾀｰﾏﾂﾂ ﾀﾞｲﾓ ｺﾖｳ ﾊﾔｼ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ﾃﾞｼｰｽ 赤ｼｬﾂ ﾀﾞｲﾓ	715	900
24 (水)	パインと桃のヨーグルト	ﾕｰｸﾞﾙﾄ(乳・ﾄﾞﾖｳ(豚))	パイン 黄桃	さとう		22.7	27.7
	ソフトフランスパン			ソフトﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ (小麦・豚)		609	712
	メープル			ﾒｰﾌﾟﾙ		27.6	31.2
	秋野菜のポトフ	ｸﾞﾘﾝ(豚)	はくさい だいこん にんじん しめじ	さつまいも	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ｺﾖｳ 塩 ｺﾖｳ		
25 (木)	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 ﾀﾞﾀｰ(乳) なたね油 ﾀﾞｲﾓ 油 三温糖	塩 ｺﾖｳ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ﾀﾞｲﾓ		
	マカロニサラダ	ｶﾞｰｶﾙ(豚)	きゅうり コーン		塩 ｺﾖｳ		
	ごはん			精白米 強化米		667	801
	わかめスープ	わかめ 豆腐(大豆) ｶﾞｰｶﾙ(豚)	ねぎ	白ごま	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 酒 中華だし 塩 ｺﾖｳ	30.5	35.9
26 (金)	たらごまフライ	たら 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま なたね油	酒 塩 ｺﾖｳ		
	春雨と鶏肉の炒め物	とり肉	たまねぎ にんじん ﾋｰﾏﾝ しょうが	緑豆春雨 ごま油	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 中華だし 塩 ｺﾖｳ		
	ごはん			精白米 強化米		592	718
	かぼちゃだんご汁	とり肉 つと(小麦)	にんじん だけのこ えのきたけ ねぎ	かぼちゃもち	みそ かつお節 昆布	25.4	30.2
29 (月)	豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ(和風揚げ)	豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ (大豆・鶏・豚)		三温糖 でん粉	醤油 みりん		
	白菜の華風漬け		はくさい きゅうり にんじん しょうが	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢		
	焼きそば	ぶた肉 つと(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用蒸し麺(小麦・大豆) なたね油	塩 醤油 酢	703	887
	ミルクパン			ｼﾙｸﾊﾟﾝ (小麦・乳・卵・大豆)		28.0	34.9
30 (火)	ワインナゲチャップ	ｸﾞﾘﾝ(豚)		三温糖	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ﾀﾞｲﾓ		
	ごぼうサラダ	ちくわ(魚肉・魚介)	ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	ｺﾂﾂﾞ(大豆) 三温糖 白ごま	酢 醤油 ｺﾖｳ		

☆10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。
☆22日(月)の牛丼は、ごはんの上に牛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。
※QRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。
※毎月26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！



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校1年生 (5歳児)	中学校1年生 (11歳児)
17 (水)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		679	817
	みそちゃんこ	とり肉 油揚げ(大豆) 鶏ごぼうボール (豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉)	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	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 赤みそ	29.9	36.6
	ちくわチーズフライ(20)	チーズ入りちくわ (卵・乳・小麦・大豆・魚肉) 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油			
	ブロッコリーとハムのごま醤油あえ	ｶﾞｰｶﾙ(豚)	ブロッコリー	白ごま ごま油	醤油		
18 (木)	ごはん			精白米 強化米		668	796
	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	28.1	32.9
	さばの生姜煮	さばの生姜煮 (卵・小麦・大豆)					
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ(魚肉・魚介)	にんじん ししいたけ しょうが	じゃがいも 三温糖 なたね油	醤油 みりん ｶﾅﾀﾞﾓ		
19 (金)	ごはん			精白米 強化米		758	898
	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		ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 酒 塩	29.8	33.2
	みそカツ	ぶた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま ごま油	塩 ｺﾖｳ 赤みそ 酒 醤油 みりん		
	ほうれん草のかにかまあえ	かににかまぼこ (小麦・大豆・魚肉)	ほうれんそう	ｺﾂﾂﾞ(大豆)	醤油		
22 (月)	牛丼	牛肉	たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん ｶﾅﾀﾞﾓ	696	889
	のりしおポテト	あおさ	じゃがいも なたね油		塩	26.3	33.5
	和風サラダ	ﾂﾅ かつお糸削り	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖	醤油 酢		
	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 ﾀﾞﾀｰ(乳) 小麦粉 なたね油	0-ﾙ ﾀｰﾏﾂﾂ ﾀﾞｲﾓ ｺﾖｳ ﾊﾔｼ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ﾃﾞｼｰｽ 赤ｼｬﾂ ﾀﾞｲﾓ	715	900
24 (水)	パインと桃のヨーグルト	ﾕｰｸﾞﾙﾄ(乳・ﾄﾞﾖｳ(豚))	パイン 黄桃	さとう		22.7	27.7
	ソフトフランスパン			ソフトﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ (小麦・豚)		609	712
	メープル			ﾒｰﾌﾟﾙ		27.6	31.2
	秋野菜のポトフ	ｸﾞﾘﾝ(豚)	はくさい だいこん にんじん しめじ	さつまいも	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ｺﾖｳ 塩 ｺﾖｳ		
25 (木)	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 ﾀﾞﾀｰ(乳) なたね油 ﾀﾞｲﾓ 油 三温糖	塩 ｺﾖｳ ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ﾀﾞｲﾓ		
	マカロニサラダ	ｶﾞｰｶﾙ(豚)	きゅうり コーン		塩 ｺﾖｳ		
	ごはん			精白米 強化米		667	801
	わかめスープ	わかめ 豆腐(大豆) ｶﾞｰｶﾙ(豚)	ねぎ	白ごま	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 酒 中華だし 塩 ｺﾖｳ	30.5	35.9
26 (金)	たらごまフライ	たら 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま なたね油	酒 塩 ｺﾖｳ		
	春雨と鶏肉の炒め物	とり肉	たまねぎ にんじん ﾋｰﾏﾝ しょうが	緑豆春雨 ごま油	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ 醤油 中華だし 塩 ｺﾖｳ		
	ごはん			精白米 強化米		592	718
	かぼちゃだんご汁	とり肉 つと(小麦)	にんじん だけのこ えのきたけ ねぎ	かぼちゃもち	みそ かつお節 昆布	25.4	30.2
29 (月)	豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ(和風揚げ)	豆腐ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ (大豆・鶏・豚)		三温糖 でん粉	醤油 みりん		
	白菜の華風漬け		はくさい きゅうり にんじん しょうが	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢		
	焼きそば	ぶた肉 つと(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用蒸し麺(小麦・大豆) なたね油	塩 醤油 酢	703	887
	ミルクパン			ｼﾙｸﾊﾟﾝ (小麦・乳・卵・大豆)		28.0	34.9
30 (火)	ワインナゲチャップ	ｸﾞﾘﾝ(豚)		三温糖	ｷﾔﾍﾞｯｽﾞ ﾀﾞｲﾓ		
	ごぼうサラダ	ちくわ(魚肉・魚介)	ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	ｺﾂﾂﾞ(大豆) 三温糖 白ごま	酢 醤油 ｺﾖｳ		

こんげつ きゅうしよくくひょう
* 今月の給食目標 *

「食べ物を大切にしよう！」

☆目標達成のための手立て☆

○残さず食べるようにする ○よくかんで味わって食べる
○食べ物を残さずいただく ○食べ物を残さずいただく

こんげつ ひばいさんしよくさい
♡ 今月の美唄産食材 ♡

* 米 (ななつぼし)	* ミニトマト	* はくさい	* きゅうり
* ラーメン (はるよこい)	* にんじん	* ﾋｰﾏﾝ	* 美唄みそラーメンタレ
* さつまいも	* にんにく	* ほうれん草	
* じゃがいも	* 長ねぎ	* キャベツ	

I ♥ BIBAI