

6月 学校給食献立表 (小・中学校)



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく質 小学校	たんぱく質 中学校
1 (月)	ごはん			精白米 強化米		666	784
	いもとわかめのみそ汁	高野豆腐(大豆) わかめ	ねぎ	じゃがいも	かつお節 みそ	31.4	35.9
	ソースとんカツ	ふた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース		
	なめだけあえ		はくさい ほうれんそう にんじん なめだけ(小麦・大豆)		丸大豆醤油		
2 (火)	カレーうどん	ふた肉 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん(小麦) でん粉	丸大豆醤油 カレールー(小麦・大豆・ 豚・鶏・魚油・いわし・かつお) 酒 みりん かつお節	581	709
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・卵・大豆)				28.9	35.4
	厚焼きたまご	厚焼きたまご(卵・小麦・大豆・かつお節エキス)					
	もやしとハムのごま醤油あえ	ホークム(豚)	もやし	ごま油 白ごま	丸大豆醤油		
3 (水)	鮭菜ごはん	紅鮭菜めし(鮭・ごま・かつお節)		精白米 強化米		638	753
	真だくさん汁	ふた肉 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ だいこん にんじん 国産たけの子 えのきだけ ごぼう ねぎ		丸大豆醤油 みりん かつお節 塩	25.5	30.4
	メンチカツ	メンチカツ(豚・小麦・大豆)		なたね油			
	小松菜のおかかマヨあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉) かつお節削り	こまつな にんじん	マヨネーズ(大豆)	丸大豆醤油		
4 (木)	ごはん			精白米 強化米		678	814
	豚すき煮	ふた肉 焼き豆腐(大豆)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	つきこんにゃく なたね油 三温糖	みりん 丸大豆醤油 カツオエキス	31.1	38.2
	ちくわの石垣揚げ(2こ)	ちくわ(魚肉・魚介エキス) 卵		小麦粉 白ごま 黒ごま なたね油			
	三色あえ	チキンハム(鶏)	きゅうり にんじん	ごま油 三温糖	酢 塩		
5 (金)	ごはん			精白米 強化米		579	704
	美唄みそスープ	とり肉	キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ しょうが	つきこんにゃく	升がスープ 美唄味噌のろり 赤みそ トウバンジャン	33.5	40.1
	鮭の塩だれ焼き	鮭			塩ダレ 塩 こしょう		
	チンジャオロース	ふた肉	青ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	升が ヴァロース 酒		
8 (月)	他人丼	ふた肉 卵 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ 国産たけの子 ねぎ にんじん えのきだけ しいたけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖	丸大豆醤油 みりん	687	816
	十勝大豆コロッケ	大豆コロッケ(小麦・大豆)		なたね油		28.3	34.4
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・ゼラチン)	きゅうり		塩		
	和風バター醤油ハゲティ	ハークム(豚)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ たまご 青ピーマン にんにく ハセリ	ハゲティ(小麦) なたね油 オリーブ油 バター(乳)	丸大豆醤油 コンソメ 塩 こしょう	566	711
9 (火)	トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・りんご)				23.4	29.0
	大根サラダ	ホークム(豚)	だいこん きゅうり ホールコーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 丸大豆醤油 塩		
10 (水)	ポークカレーライス	ふた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 パプリカ ローレル こしょう チョップ クチャップ カレールー(小麦・豚・鶏・大豆) ウスター 丸大豆醤油 コンソメ	718	911
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)	フルーツミックス(桃・みかん・パイナップル)	さとう		22.8	28.6
11 (木)	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・卵・大豆)				561	708
	キャベツとベーコンのスープ	ハークム(豚)	キャベツ にんじん	緑豆はるさめ	コンソメ 升がスープ 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう	25.1	29.8
	フライドチキン	とり肉	しょうが にんにく	マヨネーズ(大豆) でん粉 塩 酒 オリーブ油 ガーリック こしょう			
	ポテトサラダ	ホークム(豚)	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう		
12 (金)	ごはん			精白米 強化米		624	762
	いもだんご汁	とり肉 つと(小麦・魚肉)	にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	いもち	みそ かつお節 昆布	27.1	32.5
	豆腐ハンバーグ(和風てりやきソース)	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		三温糖 でん粉	丸大豆醤油 みりん		
	コーンバター	ウィンナー(豚)	ホールコーン たまねぎ	バター(乳)	コンソメ 塩こしょう		
15 (月)	ごはん			精白米 強化米		693	806
	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	32.6	37.0
	みそカツ	ふた肉 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 こしょう 赤みそ 酒 丸大豆醤油 みりん		
	ふきの炒め煮	ふた肉 さつまあげ(魚肉)	ふき たけのこ しょうが	三温糖 なたね油 ごま油	醤油 酒 みりん		

6月 平均栄養価	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分
	月平均 / 目標値				
	小	中			
	635Kcal/650Kcal	773Kcal/830Kcal	27.0g/21~32.5g	21.9g/14.4~21.7g	2.6g/2.0g
			32.4g/27~41.5g	25.5g/18.4~27.7g	3.4g/2.5g

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%です。

※脂質は、摂取エネルギー全体の20~30%です。

※塩分にはラーメンやうどんの汁の分も含みます。

よくかんでたべよう!

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく質 小学校	たんぱく質 中学校
16 (火)	とんこつラーメン	ふた肉 つと(小麦・魚肉)	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)	639	782
	美唄米粉パン	米粉パン(小麦・乳・卵・大豆)				28.0	34.4
	ワインナーケチャップ	ウィンナー(豚)	トマトジュース	三温糖	ケチャップ ウスターソース		
	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)	マヨネーズ(大豆) 白ごま	丸大豆醤油		
17 (水)	ごはん			精白米 強化米			
	肉	ふた肉	しょうが たけのこ	三温糖 ごま油	醤油	642	754
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	白ごま	醤油・唐辛子		
	厚揚げの中華スープ	絹厚揚げ(大豆)	はくさい チンゲンサイ にんじん ねぎ	ごま油	升がスープ 中華だし 丸大豆醤油 酒 塩	19.9	23.3
18 (木)	ごはん			精白米 強化米		692	848
	つみれ汁	やさいつみれ(大豆・魚肉・ 豚・小麦) 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		みそ 赤みそ 升がスープ 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 丸大豆醤油 こしょう		
	豚肉と大根の煮物	ふた肉 さつまあげ(魚肉)	だいこん にんじん	三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん カツオエキス		
19 (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・オイスターソース・卵・鶏・豚・ 大豆・ゼラチン・乳・ごま)	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	白ごま	塩ラーメン 升がスープ 中華だし 塩	22.9	25.8
	たらねぎソースかけ	たら	ねぎ	でん粉 なたね油 三温糖	酒 丸大豆醤油 酢 さんしょう 唐辛子		
	春雨とかにかまのマヨネーズあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉)	キャベツ きゅうり	緑豆はるさめ マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう		
22 (月)	ごはん			精白米 強化米		648	772
	沢煮椀	ふた肉	だいこん にんじん ごぼう えのきだけ	しらたき	丸大豆醤油 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	丸大豆醤油 みりん 酒 カツオエキス		
23 (火)	ミートソースパスタ	ふた肉			たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト オリーブ油	661	833
	美唄米粉の揚げ餅	揚げ餅(小麦・乳・大豆)				23.1	29.0
	コーンボール(2こ)	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(鶏) ひじき	こまつな もやし ホールコーン	三温糖 ごま油	丸大豆醤油 酢		
24 (水)	ハヤシライス	ふた肉 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	ローレル オリーブ タイム こしょう ハヤシルー クチャップ デミソース 赤ワイン ウスター コンソメ	699	878
	わかめサラダ	わかめ チキンハム(鶏)	もやし きゅうり	ごま油 三温糖	丸大豆醤油 酢	23.5	28.9
25 (木)	角食パン	角食パン(小麦・乳・卵・大豆)				594	736
	ブラック&ホワイト	(大豆・乳・ココア)				23.1	28.9
	五目スープ	ホークム(豚) 卵	国産たけの子 にんじん ねぎ	緑豆はるさめ	升がスープ 丸大豆醤油 コンソメ 酒 塩 こしょう		
	ハムチーズカツ	ハムチーズカツ(豚・鶏・乳・小麦・大豆)		なたね油			
26 (金)	ごはん			精白米 強化米		646	794
	八宝菜	ふた肉 うすら卵 エビ イカ	はくさい もやし にんじん 青ピーマン しょうが	ごま油 でん粉	升がスープ 丸大豆醤油 みりん 酒 コンソメ	30.4	38.2
	焼きしゅうまい(2こ)	しゅうまい(小麦・卵・大豆・豚・魚肉)					
	焼き豚の中華あえ	やきふた(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	丸大豆醤油 酢		
29 (月)	ごはん			精白米 強化米		586	711
	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
	鶏肉のカレー醤油焼き	とり肉			酒 みりん 丸大豆醤油 カレー粉		
	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 丸大豆醤油 唐辛子		
30 (火)	味噌ラーメン	ふた肉	はくさい たまねぎ もやし にんじん ホールコーン ねぎ しょうが		ラーメン(小麦) バター(乳)	535	630
	焼きキャベツ餃子(2こ)	キャベツ餃子(小麦・豚・大豆・ごま)				24.5	29.2
	ホワイトミニ	ホワイトミニ(乳・ゼラチン・大豆・レモン果汁)					

※牛乳は毎日つきます。

※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。

※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。