


# 令和5年5月 学校給食予定献立表(中学校)

牛乳は、毎日つきます 

月	火	水	木	金
1 <b>ご飯</b> まーぼーとうふ <b>麻婆豆腐</b> 豆腐・豚挽肉・玉葱・長葱・干椎茸 生姜・にんにく・ごま油・でん粉 <b>えびシューマイ</b> 魚すり身・えび・玉葱・卵白・ゼラチン <b>茎わかめの和え物</b> 茎わかめ・もやし・胡瓜・人参 ごま・中華ドレッシング 903/37.5/30.6/3.5	2 <b>ごまパン</b> <b>ミネストローネ</b> 豚肉・きゃべつ・玉葱・人参・いんげん じゃが芋・スパゲティ・トマト缶・粉チーズ <b>ミラノ風チキン</b> 鶏肉・卵・パン粉(卵なし) 小麦粉・粉チーズ <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう・人参・コーン ごま・マヨネーズ 873/44.3/32.1/3.4	~ 衛生チェック!皆さんはどのくらい出来ていますか? ~ <input type="checkbox"/> 給食時間前は、かならず手を洗っている <input type="checkbox"/> 給食当番は、給食台にさわる前に、手を洗っている <input type="checkbox"/> 手を洗う時は、手の間や手の甲もおこなっている <input type="checkbox"/> 給食を準備するときは、関係ないところはさわらないようにしている <input type="checkbox"/> 給食を盛るとき、取りに行くときは、喋らない <input type="checkbox"/> 片づけるときも自分の食器以外はさわらない 		
8  <b>鮭菜めし(鮭・大根菜)</b> <b>舞茸のすまし汁</b> 舞茸・小松菜・大根 つと・長葱 <b>豆腐の肉味噌かけ</b> 焼き豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・小麦粉・でん粉・菜種油 <b>胡瓜とくらげの和え物</b> もやし・胡瓜・人参・中華くらげ・ごま油・ごま <b>かしわもち(上新粉・小豆)</b> 913/25.5/20.8/5.3	9 <b>ハンバーグドック</b> <b>背割りコッペパン</b> <b>スティックハンバーグ</b> (牛肉・鶏肉・豚肉 玉葱・パン粉(卵なし)) <b>ABCスープ</b> マカロニ・ベーコン・きゃべつ 玉葱・人参・にんにく <b>じゃが芋のバター煮</b> じゃが芋・バター・パセリ 626/24.9/21.6/4.3	10 <b>ご飯</b> <b>大根の味噌汁</b> 大根・玉葱・長葱・油揚げ <b>鶏肉の胡麻味噌かけ</b> 鶏肉・生姜・すりごま <b>ひじきのと大豆の炒め煮</b> ひじき・豚肉・大豆 人参・つきこんにやく 746/38.1/16.3/3.6	11 <b>みそうどん</b> うどん・豚肉・油揚げ・玉葱・人参 大根・長葱・ごぼう・干椎茸 生姜・とうがらし・ごま油 <b>パンパンジーサラダ</b> もやし・胡瓜・鶏肉・中華ドレッシング 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り) <b>みたらし団子</b> 白玉餅・でん粉 698/28.8/19.7/5.2	12 <b>ふわふわキーマカレー(玄米)</b> 豚挽肉・大豆・豆腐・玉葱・なす 人参・青ピーマン・生姜 ソーオニオン・スキムミルク にんにく・カレーパウダー(卵・りんご) <b>きゃべつとツナのサラダ</b> きゃべつ・胡瓜・玉葱・ツナ イタリアンドレッシング(りんご) <b>オレンジ(代替~セリー)</b> 846/31.7/26.2/3.1
15 <b>ご飯</b> <b>具だくさん味噌汁</b> 木綿豆腐・大根・人参・ごぼう 長葱・油揚げ・ごま油 <b>甘だれチキン</b> 鶏肉・でん粉・菜種油 <b>ピーマン炒め</b> ピーマン・えび・いか・あさり きゃべつ・人参・干椎茸 825/37.1/20.2/4.2	16 <b>かぼちゃパン</b> <b>ブラウنشチュー</b> 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト缶 ハヤシルウ(バナナ・りんご)・バター・牛乳 フルーツチャツネ(メロン・りんご・レーズン) <b>ケチャップ肉団子</b> 鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・パン粉(卵なし) <b>はちみつサラダ</b> きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・はちみつドレッシング(りんご) 810/31.9/29.3/4.9	17 <b>ご飯</b> <b>韓国風スープ</b> 鶏肉・春雨・白菜・長葱 干椎茸・ごま油 <b>鯖のごまマヨ焼き</b> 鯖・マヨネーズ・にんにく・すりごま <b>大根のそぼろ煮</b> 大根・豚挽肉・玉葱・人参 グリンピース・かつお節・でん粉 793/32.8/24.2/2.7	18 <b>野菜ラーメン(醤油)</b> ラーメン・豚肉・つと・メンマ・きゃべつ もやし・玉葱・人参・長葱・わかめ <b>ショーロンポー</b> 豚肉・玉葱・きゃべつ・筍 春雨・椎茸・生姜 <b>はりはり漬け</b> 切干大根・胡瓜・人参 ごま油・ごま 716/29.4/21.5/6	19 <b>ご飯</b> <b>豚汁</b> 豚肉・豆腐・大根・じゃが芋 人参・玉葱・長葱・ごぼう こんにやく・油揚げ・生姜・とうがらし <b>イカリングフライ</b> いか・卵・パン粉(卵なし)・菜種油 <b>ほうれん草のおひたし</b> ほうれん草・もやし・ごま油 816/34/22.4/3.2
22 <b>ぶたどん</b> <b>豚丼(ご飯)</b> 豚肉・玉葱 しらたき・干椎茸 <b>野菜のごま汁</b> 豆腐・白菜・人参・ごぼう 油揚げ・すりごま <b>ひじきとチーズのサラダ</b> ひじき・きゃべつ・胡瓜 人参・コーン・チーズ 846/34.1/26.9/3.9	23 <b>コッペパン</b> <b>クリームチャウダー</b> 豚肉・じゃが芋・玉葱・きゃべつ・人参 牛乳・生クリーム・スキムミルク・バター <b>鶏肉のハーブマヨネーズ焼き</b> 鶏肉・パセリ・マヨネーズ・パン粉(卵なし) <b>3色ソテー</b> えだまめ・コーン 人参・バター 869/43.9/33.1/2.9	24 <b>ご飯</b> <b>酸辣湯</b> 鶏肉・卵・玉葱・人参 干椎茸・長葱・でん粉 <b>豚キムチ</b> 豚肉・きゃべつ・キムチ(きゃべつ・大根 りんご・長葱・オキアミ)・もやし・にら 生姜・にんにく・ごま油 <b>りんご(代替~セリー)</b> 674/29.8/14.5/3.8	25 <b>わかどり</b> <b>若鶏とほうれん草のクリームスパゲティ</b> スパゲティ・鶏肉・玉葱 ほうれん草・人参・えのき茸 しめじ・バター・牛乳・小麦粉 <b>チキンナゲット</b> 鶏肉・菜種油 <b>胡麻ドレッシングサラダ</b> 白菜・コーン・人参 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り) 841/36.6/33.6/6.1	26 <b>ご飯</b> <b>白菜スープ</b> 鶏肉・春雨・白菜・人参・えのき茸 <b>牛肉コロッケ</b> じゃが芋・玉葱・牛肉 パン粉(卵なし)・菜種油 <b>豚肉と厚揚げのガリハタ炒め</b> 豚肉・生揚げ・玉葱・きゃべつ 人参・にんにく・バター 790/29/23.1/3.4
29 <b>ご飯</b> <b>豆腐とわかめの味噌汁</b> 豆腐・わかめ・玉葱・長葱・油揚げ <b>あじフライ</b> あじ・パン粉(卵なし)・菜種油 <b>ラーメンサラダ</b> ラーメン・もやし・きゃべつ・人参・コーン 竹輪・練りごま・ごま油 829/31.5/27.2/3	30 <b>こくとう</b> <b>黒糖パン</b> <b>オニオンスープ</b> ベーコン・玉葱・ソテーオニオン・きゃべつ 人参・バター・粉チーズ・小麦粉 <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉・ヨーグルト・生姜・にんにく <b>オリビエサラダ</b> じゃが芋・人参・胡瓜・ハム マヨネーズ・タルタルソース 835/39.4/30.5/4.5	31 <b>ハヤシル(麦ご飯)</b> 豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・生姜・にんにく スキムミルク・アップルビュレ・ハヤシルウ・バター フルーツチャツネ(メロン・りんご・レーズン)・粉チーズ <b>シャキシャキサラダ</b> ごぼう・大根・胡瓜・人参・コーン ごま・サウザンドドレッシング(卵黄入り) <b>ヨーグルト</b> 生乳 936/30.6/24.2/3	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <h3>今月の当別産食材</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                           ごはんななつぼし                     </div> <div style="text-align: center;">                           もやし                     </div> <div style="text-align: center;">                           大豆 豆腐(8日) (つじの蔵)                     </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                           ぶたにくベーコン (浅野農場さん)                     </div> <div style="text-align: center;">                           米粉 (8日)                     </div> <div style="text-align: center;">                           ほうれん草 (19日)                     </div> </div> <p>5月8日(月)は、当別食材を使った「とべっころランチ」です                      このマークが目印!                      当別にかかわりのある食材を使った給食を月に1回出します。                      裏に詳しく載せています。</p> </div>	

☆献立の下の数字は中学生のエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量です

☆都合により献立の一部が変更する場合があります

☆魚には骨がある場合があります おはしで確認して食べましょう

☆今月の給食費口座振替日は、**5月31日(水)**です!

◆お知らせ◆  
 ○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、材料の欄に記載しています  
 ○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください