


令和5年6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
<p>こんげつ とうべつ きんしよくざい 今月の当別産食材</p>  <p>ごはん (ななつぼし) 小麦 (13日のみ) 大豆 (つじの蔵) 豆乳 ぶたにく (浅野農場さん) もやし アスパラガス</p>		<p>さかな ほね ちゆうい 魚の骨に注意!</p>  <p>←このマークは、 とべっこランチの日!</p> <p>しゆん 旬のアスパラが1本つきます! また、当別産小麦をつかったパンをドックにさせていただきます。</p>	<p>1 けんちん風うどん 鶏肉・つと・ほうれん草・長葱・人参・ごぼう 干椎茸・油揚げ・ごま油・でん粉</p> <p>かぼちゃコロッケ 南瓜・玉葱・じゃが芋 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>はくさい 白菜のごま味噌サラダ 白菜・もやし・青ピーマン 人参・練りごま・ごま油 669/24.5/24.3/4.6</p>	<p>2 ご飯</p> <p>もずくのすまし汁 もずく・豆腐・小松菜 長葱・つと</p> <p>さけ 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・玉葱・人参・しめじ もやし・パセリ・バター</p> <p>りんご(代替～セリー) 674/30.7/14.9/3.7</p>
<p>5 ご飯</p> <p>かぼちゃ団子汁 南瓜もち・白菜・人参 ごぼう・長葱</p> <p>とり 鶏肉のオニオンソース 鶏肉・玉葱・ソテーオニオン・にんにく・バター</p> <p>はちみつサラダ きゃべつ・胡瓜・人参・コーン はちみつドレッシング(りんご)</p> <p>755/31.9/15/3.7</p>	<p>6 コッパパン</p> <p>ポトフ ウイナー・じゃが芋・玉葱・人参 いんげん・コーン</p> <p>チリコンカン 大豆・豚挽肉・マカロニ・玉葱 人参・にんにく・バター</p> <p>ポパイサラダ ほうれん草・きゃべつ・大根・人参 チーズ・和風ドレッシング</p> <p>742/30/28.2/4.4</p>	<p>7 ご飯</p> <p>具だくさん味噌汁 豆腐・人参・白菜・長葱 ごぼう・ごま油</p> <p>キョーザ 豚肉・鶏肉・きゃべつ にら・生姜</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ</p> <p>814/63.4/23.5/4</p>	<p>8 スパゲティホリタン スパゲティ・豚肉・玉葱・人参・青ピーマン 茄子・しめじ・トマト缶・粉チーズ バター・ハヤシルー(バナナ・りんご)</p> <p>きなこ揚げパン 胚芽ロール(卵)・きな粉・菜種油</p> <p>アスパラサラダ アスパラ・きゃべつ・胡瓜 コーン・マヨネーズ</p> <p>822/29/29.8/5.3</p>	<p>9 わかめご飯</p> <p>きのこ汁 えのき茸・しめじ 干椎茸・豆腐 油揚げ・長葱</p> <p>ぶたにく 豚肉の生姜焼き風 豚肉・玉葱・生姜</p> <p>ミニトマト 706/31.7/16.7/4.8</p>
<p>12 ご飯</p> <p>五目あんかけ豆腐 豆腐・鶏肉・玉葱・人参 長葱・干椎茸・でん粉</p> <p>たれ付きミートボール 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし)・生姜</p> <p>ちゅうか 中華サラダ 白菜・胡瓜・人参 コーン・ごま油</p> <p>871/40/28.1/2.8</p>	<p>13 プルコキドック 青割りコッパパン・プルコギ(豚肉・白菜・玉葱 にら・しめじ・人参・にんにく・ごま油)</p> <p>とうにゅう パンプキン豆乳ポタージュ 南瓜ペースト・牛乳・豆乳・パセリ・生クリーム・はちみつ</p> <p>アスパラマヨネーズ</p> <p>や 焼きプリンタルト 卵・マーガリン・乳製品・脱脂粉乳</p> <p>819/28.4/37/3.7</p>	<p>14 ポークカレー(麦ご飯) 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 ソテーオニオン・バター・にんにく・牛乳 カレーウ(りんご・卵・コナツツ) チャツネ(メロン・りんご・レーズン)</p> <p>いろどりやさい 彩野菜ソテー 鶏肉・きゃべつ・青ピーマン・人参 しめじ・コーン・バター</p> <p>だいたい りんご(代替～セリー) 907/28.5/27.6/3.4</p>	<p>15 あんかけ焼きそば 油めん・豚肉・いか・えび・あさり・白菜 もやし・チンゲン菜・人参・ごま油・でん粉</p> <p>はるまき 春巻 きゃべつ・筍・鶏肉・春雨・生姜 にんにく・脱脂粉乳・菜種油</p> <p>カルシウムサラダ 茎わかめ・ごぼう・ちりめん きゃべつ・人参・ごま</p> <p>835/32.7/30.1/4.6</p>	<p>16 ご飯</p> <p>じゃが芋の味噌汁 じゃが芋・玉葱・大根 長葱・わかめ</p> <p>たつたあ ホッケの竜田揚げ ホッケ・菜種油</p> <p>いた に ふきの炒め煮 ふき・五目揚げ・人参 油揚げ・ごま</p> <p>765/28.5/21.4/3</p>
<p>19 びびんぱ(ご飯) 豚挽肉・大豆ミート・シマ・ほうれん草 もやし・人参・生姜・にんにく ごま油・ごま・とうがらし</p> <p>ストウチゲ 豆腐・豚肉・玉葱・にら・えのき茸 長葱・白菜キムチ(白菜・玉葱・ごま 大根・にら・人参・昆布・にんにく りんご)・にんにく・生姜・ごま油</p> <p>チヂミ 豚挽肉・鶏挽肉・人参・長葱・米粉・ごま油</p> <p>890/37.9/27.8/3.3</p>	<p>20 かぼちゃパン</p> <p>ミネストローネ ベーコン・じゃが芋・きゃべつ 玉葱・人参・トマト缶・粉チーズ</p> <p>フライドチキン 鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>えだまめサラダ えだまめ・胡瓜・人参・コーン イタリアドレッシング(りんご)</p> <p>750/35.7/26.9/4.5</p>	<p>21 ご飯</p> <p>どさんこ汁 じゃが芋・玉葱・白菜・人参・コーン 生姜・にんにく・バター・ごま油・とうがらし</p> <p>シューマイのかわりあげ えび・魚すり身・玉葱・卵白・セラチン・小麦粉 卵・牛乳・青のり・菜種油</p> <p>やさい まーぼーいた 野菜の麻婆炒め 豚挽肉・きゃべつ・もやし・人参・青ピーマン 生姜・にんにく・ごま油・ラー油・でん粉</p> <p>906/30/29.3/3.7</p>	<p>22 たんたんめん担々麺 ラーメン・豚挽肉・大豆・つと・チンゲン菜 もやし・人参・長葱・生姜・練りごま にんにく・ごま・味噌ラーメンスープ(卵)</p> <p>はくさい 白菜のおひたし 小松菜・白菜・かつお節</p> <p>こまつ 胡麻付き団子 もち米粉・白玉粉・ごま 小豆・寒天・菜種油</p> <p>907/32.5/32.3/5</p>	<p>23 ご飯</p> <p>こんさい 根菜のごま汁 大根・じゃが芋・人参・ごぼう 長葱・油揚げ・すりごま</p> <p>さいきょう ぶり西京みそカツ ぶり・パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>やさいいた 野菜炒め きゃべつ・豚肉・青ピーマン・人参・しめじ</p> <p>823/30.5/28.3/2.7</p>
<p>26 ご飯</p> <p>まいたけ 舞茸のすまし汁 舞茸・豆腐・小松菜・つと・長葱</p> <p>さけ 鮭チーサク 鮭・チーズ・玉葱 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>にく きゃべつの肉味噌炒め 豚挽肉・きゃべつ・もやし・青ピーマン・人参 生姜・にんにく・ごま油・でん粉</p> <p>816/29.8/26.4/3.8</p>	<p>27 ナン</p> <p>やさい 野菜スープ 鶏肉・じゃが芋・きゃべつ・人参・長葱</p> <p>キーマカレー 豚挽肉・人参・玉葱・生姜・にんにく トマト缶・りんご・はちみつ・小麦粉</p> <p>しらたま フルーツ白玉 ミックスフルーツ(みかん パイナップル)・白玉餅</p> <p>716/27.6/20.4/4.3</p>	<p>28 ご飯</p> <p>さつま汁 鶏肉・豆腐・さつま芋・大根・人参・ごぼう・長葱</p> <p>ぶた 豚キムチ 豚肉・きゃべつ・キムチ(きゃべつ・大根・りんご・長葱・オキアミ にんにく・生姜)・もやし・にら・生姜・にんにく・ごま油</p> <p>だいたい メロン(代替～セリー)</p> <p>やさいふりかけ ごま・のり・人参・トマト・南瓜・ほうれん草・かつお節・抹茶</p> <p>702/27.8/13.5/3.4</p>	<p>29 ごもく五目うどん うどん・鶏肉・ほうれん草・長葱・人参 干椎茸・つと・油揚げ</p> <p>おかかサラダ きゃべつ・大根・人参・胡瓜 かつお節・ごま油</p> <p>だいがく 大学芋 さつま芋・でん粉 黒ごま・菜種油</p> <p>685/23.3/19.1/4.8</p>	<p>30 ご飯</p> <p>だいこん 大根の味噌汁 大根・玉葱・長葱</p> <p>とり 鶏肉のパーペキューソース 鶏肉・長葱・生姜・にんにく・アップルビューレ</p> <p>じゃがいもきんぴら 豚肉・じゃが芋・人参・青ピーマン ごま油・とうがらし・ごま</p> <p>736/36.2/14.4/3.4</p>

☆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、**6月30日(金)**です!
 お子さんが楽しく食べた給食です! 給食費は忘れず必ず納めましょう!

◆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