

令和6年7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 ご飯 ごまキムチ汁 白菜キムチ(白菜・玉葱・ごま・大根・人参 昆布・にら・りんご・にんにく)・大根・白菜・人参 ごぼう・長葱・油揚げ・すりごま・練りごま あげ揚キョーザ 豚肉・鶏肉・きゃべつ・にら・生姜・菜種油 マーホーナス 豚挽肉・茄子・玉葱・人参・長葱 生姜・にんにく・ごま油・でん粉 939/66.2/35.7/3.8	2 バターパン ポークブラウンシチュー 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 エリンギ・いんげん 生姜・にんにく・小麦粉 コールスローサラダ きゃべつ・胡瓜・青ピーマン・コーン コールスロートレッシング(卵黄入り) りんご(代替～ゼリー) 818/30.1/27.6/3.6	3 ご飯 韓国風すき焼き 豚肉・焼き豆腐・しらたき・白菜 玉葱・人参・長葱・えのき草・生姜 にんにく・りんご・ごま油・とうがらし ごぼうサラダ ごぼう・人参・コーン マヨネーズ・ごま ミニトマト 795/27.2/24.4/2.2	4 焼き焼うどん うどん・豚肉・竹輪・玉葱・きゃべつ もやし・人参・しめじ・とんかつソース(りんご) ほし星のコロッケ じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉 パン粉(卵なし)・菜種油 フルーツ白玉 パイン缶・黄桃缶 白玉餅 695/25.8/21.1/2.8	5 ご飯 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋・玉葱 長葱・人参 いわしのみぞれ煮 いわし・大根 きゃべつのごま和え きゃべつ・人参 すりごま 770/27.7/20.2/2.8
8 スタミナヒリ辛肉味噌丼(ご飯) 豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・ごま油 中華スープ 豆腐・チンゲン菜・人参・長葱 えのき草・わかめ ハンサンスー マロニー・胡瓜 きゃべつ・人参 755/28.2/19.9/3.1	9 コッパン マカロニのクリーム煮 マカロニ・豚肉・玉葱・じゃが芋 人参・バター・牛乳 オニオンソースハンバーグ 鶏肉・豚肉・生姜・にんにく 玉葱・ソテーオニオン・バター すいか(代替～ゼリー) 819/32.8/27.6/4.1	10 ご飯 きのこけんちん汁 豆腐・大根・えのき草・しめじ・舞茸・人参・長葱 ごぼう・こんにゃく・油揚げ・ごま油・でん粉 味噌だれ肉団子 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし)・生姜・ごま じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋・豚挽肉・玉葱 グリーンピース・生姜 810/27.9/20.5/3.7	11 ひやしラーメン ラーメン・ハム・もやし・コーン・胡瓜 人参・ごま油・ごま・ラー油 ごまだれいももち いももち・菜種油 すりごま・でん粉 野菜のオイスターソース炒め 豚肉・きゃべつ・人参・青ピーマン 生姜・にんにく・ごま油 770/28.4/21.4/6.3	12  中体連
15  海の日	16 黒糖パン きゃべつスープ ハム・春雨・きゃべつ 人参・えのき草 鶏肉のトマトソースかけ 鶏肉・玉葱・トマト缶・にんにく・バター・小麦粉 じゃが芋の青のりバター じゃが芋・青のり・バター 758/35.3/24.9/2.8	17 夏野菜カレー 豚肉・大豆・じゃが芋・玉葱・ズッキーニ 人参・トマト・粉チーズ・バター・にんにく カレールー(りんご・パナ)・牛乳 フルーツチャツリ(りんご・レーズン) コーンソテー コーン・ベーコン・玉葱 青ピーマン・人参・バター 冷凍みかん 919/28.2/28.4/3.3	18 ひやむぎ ひやむぎ・長葱・干椎茸・胡瓜・人参 きゃべつの肉味噌炒め 豚挽肉・きゃべつ・もやし・人参・生姜 青ピーマン・にんにく・ごま油・でん粉 ココア蒸しパン ホットケーキミックス・卵・牛乳・ココア・はちみつ チーズ 702/27.7/24.1/5.1	19 ご飯 小松菜のスープ かまぼこ・小松菜 白菜・人参 ゆーりんちー 油淋鶏 鶏肉・長葱・にんにく・生姜 小麦粉・ごま油・菜種油 チャプチェ 豚肉・春雨・人参・玉葱 干椎茸・ごま油・ごま 799/36.6/21.3/2.8
22 ご飯 根菜のしょうゆ汁 大根・人参・ごぼう 長葱・油揚げ・でん粉 鯖の味噌焼き 鯖・生姜 中華風ひじきの炒め煮 ひじき・人参・干椎茸 竹輪・ごま油・とうがらし 755/28.6/20.0/4.5	23 コッパン トマトとレタスのスープ 豚肉・レタス・トマト・玉葱 長葱・でん粉 チキンナゲット 鶏肉・菜種油 ペネホロネーゼ ペネ・豚挽肉・玉葱 青ピーマン・人参	24 ご飯 四川豆腐 豆腐・豚肉・長葱・筍・人参 干椎茸・生姜・にんにく・でん粉 えびシューマイ 魚すり身・えび・玉葱・卵白 じゃが芋がーリック炒め じゃが芋・豚肉 パセリ・にんにく 912/32.2/31.4/2.7	25 フレッシュトマトのミートソーススパゲティ スパゲティ・豚挽肉・大豆・トマト 玉葱・人参・粉チーズ・バター ハヤシルウ(パナ・りんご) 夏野菜の重ね焼き 鶏肉・ズッキーニ・茄子 トマト・チーズ メロン(代替～ゼリー) 823/37.5/28.7/5.0	26 ご飯 大根の味噌汁 大根・玉葱・長葱・油揚げ 鱈のガーリックフライ たら・パン粉(卵なし)・菜種油 五目きんぴらごぼう ごぼう・人参・青ピーマン・つきこんにゃく ひじき・ごま油・ごま 823/29.5/20.0/3.5

今月の当別産食材



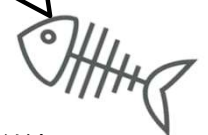
←このマークは、とべっこランチの日!

当別産のトマトを使ったミートソーススパゲティは、
もちろんトマトが味の決め手になります。

夏野菜のズッキーニ、なす、トマトを重ねてオープン調理
「夏野菜の重ね焼き」もお楽しみに!!

裏面の『もぐもぐだより』もご覧ください

魚には骨がある場合があります。箸を上手に使って確認しながら、しっかりとよく噛んで食べましょう。



☆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

☆次回の給食費口座振替日は、**7月31日(水)**です!

◆お知らせ◆

○卵・乳・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

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!