

月	火	水	木	金
<p>こんげつ とうべつさん しょくざい <b>今月の当別産食材</b></p> <p>ごはん(ななつぼし)      もやし</p> <p>ぶたにく      ベーコン (浅野農場さん)</p> <p>アスパラガス (市川さんからのプレゼント)</p> <p>28日使用</p> <p>らいおんしいたけ (原木栽培) (文化舎さん)</p>			<p>1 <b>ご飯・牛乳</b> かき玉汁 鶏卵・玉葱・小松菜・白菜・えのきたけ</p> <p>白身魚フライ ほき・パン粉(卵なし)・小麦粉 でん粉・菜種油</p> <p>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</p> <p>781/26.9</p>	
4	5	6	7	8
<p><b>スープカレー(ご飯)・牛乳</b> 鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ 青ピーマン・ソテーオニオン・生姜・りんご トマト缶・オリーブ油・バター・カールウ・小麦粉 フルーツチャツネ(メロン・りんご・レズン)</p> <p><b>いかリングフライ</b> いか・鶏卵・小麦粉</p> <p><b>パンサラダ</b> パン粉(卵なし)・米油・菜種油</p> <p><b>きゃべつ・胡瓜・パイン缶・米油</b> <b>スティックチーズ</b> 生乳</p> <p>904/35.6</p>	<p><b>黒糖パン・牛乳</b> コンソメスープ チンゲン菜・人参・白菜・豚肉</p> <p><b>鶏肉のトマトソースかけ</b> 鶏肉・玉葱・トマト缶・にんにく 小麦粉・バター・米油・オリーブ油</p> <p><b>じゃが芋のバター煮</b> じゃが芋・バター・パセリ</p> <p>801/32.6</p>	<p><b>ご飯・牛乳</b> うずら卵の中華スープ 人参・白菜・干椎茸・長葱 うずら卵・ごま・ごま油</p> <p><b>えびシューマイ</b> えび・玉葱・卵白・ゼラチン・小麦粉・でん粉</p> <p><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・人参 生姜・にんにく・コチュジャン・米油</p> <p>684/30.1</p>	<p><b>季節野菜のホロネーゼ</b> スパゲティ・豚肉・玉葱・人参 なす・青ピーマン・トマト缶・粉チーズ・バター ハヤシルウ(バナナ・りんご・小麦粉)・米油</p> <p><b>牛乳</b> <b>ひとつちアメリカンドック</b> 小麦粉・パン粉(卵なし)・でん粉 魚肉すり身・ベーキングパウダー・菜種油</p> <p><b>大根サラダ</b> 大根・胡瓜・コーン・ごま油</p> <p>664/27.6</p>	<p><b>ご飯・牛乳</b> 肉団子のしょうゆ汁 肉団子(鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・豚脂 にんにく・なたね油) 白菜・ごぼう・えのきたけ</p> <p><b>ホキのムニエル</b> ホキ・小麦粉・バター・米油</p> <p><b>きゃべつの肉味噌炒め</b> きゃべつ・豚挽肉・人参・青ピーマン・もやし 豆板醤・生姜・にんにく・でん粉・ごま油</p> <p>784/36.5</p>
11	12	13	14	15
<p><b>ご飯・牛乳</b> 味噌けんちん 豆腐・大根・長葱・人参・ごぼう ごんにやく・油揚げ・米油・ごま油</p> <p><b>きんぴら肉団子</b> 鶏肉・卵・玉葱・ごぼう・人参 ごま・でん粉・パン粉</p> <p><b>野菜のオイスターソース炒め</b> 豚肉・きゃべつ・人参・生椎茸 生姜・にんにく・ごま油・豆板醤</p> <p>786/31.1</p>	<p><b>ミルクパン・牛乳</b> ABCスープ マカロニ・豚肉・人参・きゃべつ 玉葱・うずら卵・にんにく</p> <p><b>キーマカレー</b> 豚肉・人参・玉葱・生姜・にんにく トマト缶・りんご・はちみつ・小麦粉・米油</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃが芋・人参・胡瓜</p> <p><b>マヨネーズ(クラス)</b> 829/32.5</p>	<p><b>ソースメンチカツ丼(ご飯)</b> メンチカツ(きゃべつ・鶏肉・豚肉・玉葱 パン粉(卵なし))・キャベツ・菜種油</p> <p><b>牛乳</b> <b>かぼちゃ団子汁</b> 南瓜もち・油揚げ 白菜・人参・ごぼう</p> <p><b>ごま和え</b> もやし・ほうれん草・コーン・ごま</p> <p>915/27.1</p>	<p><b>バターコーンラーメン</b> ラーメン・豚肉・メンマ・つと・長葱・わかめ もやし・きゃべつ・玉葱・人参・コーン・バター</p> <p><b>牛乳</b> <b>ポテトのミートチーズ焼き</b> ポテトもち・大豆・豚肉・玉葱・にんにく 生姜・豆板醤・米油・チーズ</p> <p><b>ごまドレッシングサラダ</b> 胡瓜・人参・大根 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り)</p> <p>783/30.3</p>	<p><b>ご飯・牛乳</b> わかめスープ 鶏卵・わかめ・長葱・干椎茸 豆板醤・ごま・ごま油</p> <p><b>元オリギョーザ</b> 豚肉・鶏肉・きゃべつ・玉葱・生姜 にんにく・小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p><b>チャプチェ</b> 豚肉・春雨・人参・干椎茸 長葱・ごま油・ごま</p> <p>837/28.2</p>
18	19	20	21	22
<p><b>ご飯・牛乳</b> 味噌汁 じゃが芋・玉葱・豆腐・長葱</p> <p><b>ザンザレ</b> 鶏肉・生姜・ごま油・でん粉 ごま・菜種油</p> <p><b>ふきの炒め煮</b> ふき・五目揚げ・人参 油揚げ・米油</p> <p>890/36.5</p>	<p><b>コッペパン・牛乳</b> りんごジャム 水あめ・りんご・バクテン</p> <p><b>ハンジダブルシュー</b> さつま芋・人参・玉葱・コーン さやいんげん・牛乳・バター・小麦粉</p> <p><b>チーズフォンデュコロッケ</b> じゃが芋・牛乳・チーズ・バター パン粉(卵なし)・小麦粉・脱脂粉乳 ゼラチン・水あめ・でん粉・菜種油</p> <p><b>フルーツしらたま</b> 白玉もち・ミックスフルーツ(みかん パイン・黄桃・白桃)</p> <p>939/27.7</p>	<p><b>チキンカレー(麦ご飯)</b> 鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ヨーグルト ソテーオニオン・カールウ(りんご・小麦粉 バナナ・卵・ココナツ)・バター・にんにく フルーツチャツネ(メロン・りんご・レズン)</p> <p><b>牛乳</b> <b>コールスローサラダ</b> 白菜・胡瓜・人参・青ピーマン コールスロドレッシング(レモン・卵黄入り)</p> <p><b>りんご(代替～ゼリー)</b></p> <p>852/27.5</p>	<p><b>きつねうどん</b> うどん・油揚げ・豚肉・つと 長葱・大根・人参・干椎茸</p> <p><b>牛乳</b> <b>サウザンサラダ</b> もやし・小松菜・コーン・白菜 サウザンドレッシング(卵小麦粉・入り)</p> <p><b>焼きプリンタルト</b> 小麦粉・卵・マーガリン・クリーム・脱脂粉乳</p> <p>635/22.2</p>	<p><b>ご飯・牛乳</b> 酸辣湯 鶏肉・卵・玉葱・人参・干椎茸 長葱・米油・豆板醤・でん粉</p> <p><b>ハンバーグ</b> 鶏肉・豚肉・玉葱・しめじ・パン粉(卵なし)</p> <p><b>野菜炒め</b> きゃべつ・豚肉・青ピーマン 人参・もやし・米油</p> <p>791/36.8</p>
25	26	27	28	29
<p><b>ご飯・牛乳</b> 五目あんかけ豆腐 豆腐・豚肉・玉葱・人参・長葱 干椎茸・でん粉・米油</p> <p><b>キョーザ</b> きゃべつ・にら・生姜・豚肉・鶏肉 ごま油・菜種油・小麦粉・大豆粉</p> <p><b>中華サラダ</b> もやし・きゃべつ・人参 ごま油・春雨</p> <p>902/34.0</p>	<p><b>手作りチキンバーガー</b> コッペパン・マヨネーズ(クラス) 甘だれチキン(鶏肉・でん粉・菜種油) きゃべつサラダ(きゃべつ・胡瓜)</p> <p><b>牛乳</b> <b>オニオンスープ</b> 玉葱・ソテーオニオン・白菜・パセリ 人参・ベーコン・バター・粉チーズ・小麦粉</p> <p><b>小魚アーモンド</b> アーモンド・かたくりいわし・ごま</p> <p>851/34.1</p>	<p><b>ご飯</b> <b>牛乳</b> なめこ汁 なめこ・豆腐・油揚げ・長葱</p> <p><b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉・玉葱・もやし 人参・生姜・米油</p> <p><b>おひたし</b> ほうれん草・白菜・かつお節</p> <p>717/32.0</p>	<p><b>★若鶏とアスパラのクリームスパゲティ</b> スパゲティ・鶏肉・アスパラ・えのきたけ しめじ・人参・玉葱・バター・牛乳・小麦粉</p> <p><b>牛乳</b> <b>はちみつツナサラダ</b> 胡瓜・きゃべつ・ツナ コーン・はちみつドレッシング</p> <p><b>メロン(代替～ゼリー)</b></p> <p>684/30.0</p>	<p><b>ご飯</b> <b>牛乳</b> 白玉汁 白玉もち・鶏肉・長葱・油揚げ 人参・白菜・ごぼう</p> <p><b>ジンギスカン</b> ラム肉・じゃが芋・青ピーマン・玉葱 もやし・りんご・生姜・にんにく</p> <p><b>ホパイサラダ</b> ほうれん草・大根・人参 チーズ・和風ドレッシング</p> <p>892/35.7</p>

☆献立のしたの数字は中学生のエネルギー/たんぱく質の量です  
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります  
 ☆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せん。