

月	火	水	木	金
<p>1</p>  <p>振替休日</p>	<p>2</p> <p>ごまパン・牛乳</p> <p>スウェーデン風スープ</p> <p>鶏肉のトマトソースがけ</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ごぼう・大根・胡瓜・人参 玉葱・ツナ・コーン・マヨネーズ</p> <p>848/33.8</p>	<p>3</p> <p>ふわふわキーマカレー(麦ご飯)</p> <p>豆腐・大豆・豚挽肉・玉葱・ソテーオニオン 人参・青ピーマン・生姜・カレーウ(りんご・卵) 米油・スキムミルク・粉チーズ・にんにく</p> <p>牛乳</p> <p>ひとつくちアメリカドック</p> <p>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>ほうれん草のナムル</p> <p>ほうれん草・白菜・人参・ごま・とうがらし</p> <p>867/34.5</p>	<p>4</p> <p>あんかけ焼きそば・牛乳</p> <p>油めん・豚肉・いか・あさり・えび・白菜 もやし・人参・チンゲン菜・でん粉・ごま油</p> <p>チキンゲット</p> <p>鶏肉・おから・でん粉・小麦粉 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>サウザンサラダ</p> <p>きゃべつ・青ピーマン・コーン サウザンドレッシング(卵黄入り)</p> <p>スティックチーズ</p> <p>生乳</p> <p>897/45.0</p>	<p>5</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>酸辣湯</p> <p>鶏肉・卵・玉葱・人参・干椎茸 長葱・米油・豆板醤・でん粉</p> <p>味噌だれ肉団子</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし) でん粉・りんご・ごま・ごま油</p> <p>中華風ひじきの炒め煮</p> <p>ひじき・人参・えのき草・竹輪・とうがらし・ごま油</p> <p>801/35.6</p>
<p>8</p>  <p>体育の日</p>	<p>9</p> <p>コッペパン・牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>豚肉・きゃべつ・玉葱・人参 さやいんげん・トマト缶・スパゲティ</p> <p>鶏肉のハーフマヨネーズ焼き</p> <p>鶏肉・パセリ・バジリコ パン粉(卵なし)・マヨネーズ</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>大根・胡瓜・人参・コーン・ごま・ごま油</p> <p>729/35.6</p>	<p>10</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>春雨入りマーホー豆腐</p> <p>豚挽肉・豆腐・春雨・玉葱・人参 長葱・にら・干椎茸・生姜・にんにく 豆板醤・でん粉・ごま油</p> <p>小松菜の南蛮漬け</p> <p>小松菜・もやし・人参 ごま・ごま油・とうがらし</p> <p>りんご(代替～セリー)</p> <p>743/30.9</p>	<p>11</p> <p>ミートソースパグティ</p> <p>スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参 グリーンピース・トマト缶・粉チーズ・バター 米油・ハヤシルウ(バナナ・りんご)</p> <p>牛乳</p> <p>揚げパン</p> <p>小麦粉・卵・マーガリン 小麦胚芽・ライ麦粉・菜種油</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>ほうれん草・きゃべつ・人参・大根 竹輪・チーズ・和風ドレッシング</p> <p>819/32.9</p>	<p>12</p>  <p>石教 研</p>
<p>15</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ワンタン・豚肉・干椎茸・ほうれん草 人参・長葱・生姜・にんにく・米油</p> <p>たまご</p> <p>玉葱・人参・ツナ・パン粉・マヨネーズ マーガリン・小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>大豆サラダ</p> <p>大豆・ごぼう・人参・きゃべつ・コーン コールスロートレッシング(レモン・卵黄入り)</p> <p>651/19.4</p>	<p>16</p> <p>かぼちゃパン・牛乳</p> <p>野菜と魚介のスープ</p> <p>ホタテ・ベーコン・きゃべつ・玉葱・人参</p> <p>デミグラスソースハンバーグ</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱 パン粉(卵なし)・しめじ・りんご ハヤシルウ(バナナ・りんご)</p> <p>じゃが芋のバター煮</p> <p>じゃが芋・バター・パセリ</p> <p>784/38.4</p>	<p>17</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>かき玉汁</p> <p>卵・人参・白菜・にら・干椎茸</p> <p>ホキの味噌マヨネーズ焼き</p> <p>ホキ・マヨネーズ・すりごま</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>豚挽肉・大根・玉葱・人参・グリーンピース 米油・かつお節・でん粉</p> <p>739/30.9</p>	<p>18</p> <p>けんちん風うどん・牛乳</p> <p>うどん・鶏肉・ほうれん草・長葱 人参・ごぼう・つと・油揚げ 干椎茸・でん粉・ごま油</p> <p>たこ焼き</p> <p>たこ・卵・きゃべつ・長葱・紅生姜 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>コーンサラダ</p> <p>コーン・もやし・白菜・中華ドレッシング</p> <p>597/24.4</p>	<p>19</p> <p>ハヤシル(麦ご飯)・牛乳</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース 生姜・にんにく・バター・スキムミルク 粉チーズ・ハヤシルウ・アップルピューレ チャツネ(メロン・りんご・レーズン)</p> <p>元気サラダ</p> <p>刻み昆布・きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・ハム・かつお節・米油</p> <p>梨(代替～セリー)</p> <p>892/30.5</p>
<p>22</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>きのこ汁</p> <p>なめこ・舞茸・えのき草 豆腐・長葱・油揚げ</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>鶏肉・でん粉</p> <p>野菜炒め</p> <p>豚肉・きゃべつ・青ピーマン 人参・米油</p> <p>787/37.0</p>	<p>23</p> <p>ソフトフランス・牛乳</p> <p>しいたけチャウダー</p> <p>豚肉・生椎茸・玉葱・人参・きゃべつ コーン・バター・牛乳・小麦粉</p> <p>ケチャップあん肉団子</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・でん粉 パン粉(卵なし)・バーム油</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>白菜・胡瓜・えだ豆 焙煎ごまドレッシング(卵黄入り)</p> <p>685/29.5</p>	<p>24</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>中華スープ</p> <p>わかめ・卵・干椎茸・長葱 豆板醤・ごま油・ごま</p> <p>豚キムチ</p> <p>豚肉・きゃべつ・キムチ(キャベツ)・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>柿(代替～セリー)</p> <p>640/24.5</p>	<p>25</p> <p>野菜ラーメン(塩)</p> <p>ラーメン・豚肉・つと・メンマ・白菜 もやし・長葱・人参・わかめ</p> <p>牛乳</p> <p>やわらかチキンカツ</p> <p>鶏肉・小麦粉 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>サラダ</p> <p>きゃべつ・胡瓜・パイン缶・米油</p> <p>703/28.1</p>	<p>26</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>根菜のごま汁</p> <p>大根・人参・じゃが芋・ごぼう 長葱・油揚げ・すりごま</p> <p>豚肉の生姜焼き風</p> <p>豚肉・玉葱・生姜・米油</p> <p>はりはり漬け</p> <p>切干し大根・胡瓜・人参 ごま油・ごま</p> <p>797/33.2</p>
<p>29</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌汁</p> <p>じゃが芋・玉葱・大根 油揚げ・長葱・わかめ</p> <p>鮭の南部焼き</p> <p>鮭・ごま</p> <p>変わりきんぴら</p> <p>豚肉・大根・人参・しらたき 五目揚げ・ごま油</p> <p>773/34.1</p>	<p>30</p> <p>コッペパン・牛乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>ベーコン・じゃが芋・人参・玉葱・白菜</p> <p>コーンフ레이크揚げ</p> <p>鶏肉・卵・小麦粉・コーンフ레이크・菜種油</p> <p>ツナとほうれん草のサラダ</p> <p>ほうれん草・きゃべつ・ツナ・はちみつドレッシング</p> <p>レースンクリーム</p> <p>レースン・脱脂粉乳</p> <p>781/32.8</p>	<p>31</p> <p>ソースメンツカツ丼(ご飯)</p> <p>メンカツ(きゃべつ・鶏肉・豚肉・玉葱 パン粉(卵なし))・きゃべつ・菜種油</p> <p>牛乳</p> <p>ゆとりっちいも団子汁</p> <p>いも団子(じゃが芋・でん粉) 白菜・大根・人参</p> <p>ニラともやしのごま和え</p> <p>にら・もやし・すりごま・ごま油</p> <p>862/22.9</p>	<p>★</p> <p>今月の当別産食材</p>  <p>ごはん(ななつぼし) もやし ベーコン ぶたにく(浅野農場さん) らいおんしいたけ(原木栽培)(文化舎) じゃがいも(大塚農場さん) きゃべつ(JA北いしかり)</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す。