


月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

食べるときは


- ・手を洗おう!
- ・よくかもう!
- ・マナーをまもろう!




©fumira

こんげつ どうべつさん しょうざい


今月の当別産食材




ごはん
(ななつぼし)




もやし



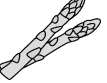
らいおん
しいたけ(原木)
(文化舎)



ぶたにく



ベーコン



アスパラガス

(浅野農場さん)

<p>すききらいせす</p> <p>くち かなら た</p> <p>1口は必ず食べるよう</p> <p>にしましょう!</p> 	<p>7</p> <p>ミルクパン・牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>わかめ・卵・もやし・長葱・ごま</p> <p>とりにく</p> <p>鶏肉のハーベキューソース</p> <p>鶏肉・長葱・生姜・にんにく</p> <p>アップルビュレ・レモン汁・米油</p> <p>ジャーマンポテ</p> <p>じゃが芋・ベーコン・玉葱</p> <p>パセリ・バター・米油</p> <p style="text-align: right;">523/25.7</p>	<p>8</p> <p>たけのこ</p> <p>筍ご飯・牛乳</p> <p>筍・油揚げ</p> <p>わふうやさい</p> <p>和風野菜スープ</p> <p>ベーコン・じゃが芋・人参</p> <p>きゃべつ・大根</p> <p>ぶたにく しょうが ふう</p> <p>豚肉の生姜焼き風</p> <p>豚肉・玉葱・生姜・米油</p> <p>オレンジ(代替～セリー)</p> <p style="text-align: right;">577/22.4</p>	<p>9</p> <p>ミートソースパグティ・牛乳</p> <p>スパゲティ・豚肉・玉葱・人参</p> <p>グリピース・トマト缶・粉チーズ・バター</p> <p>米油・ハヤシルウ(バナナ・りんご)</p> <p>揚げパン</p> <p>小麦粉・卵・マーガリン</p> <p>小麦胚芽・ライ麦粉・菜種油</p> <p>こまつな ばくさい</p> <p>小松菜と白菜のサラダ</p> <p>小松菜・白菜・ごま油・ごま</p> <p style="text-align: right;">680/27.1</p>	<p>10</p> <p>カレーライス(麦ご飯)・牛乳</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参</p> <p>カレーウ(りんご・バナナ・卵・コナツツ)</p> <p>にんにく・牛乳・バター</p> <p>フルーツヤツネ(メロン・りんご・レーズン)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>海藻サラダ・もやし・練りごま</p> <p>ごま油・米油</p> <p>りんご(代替～セリー)</p> <p style="text-align: right;">713/23.7</p>
<p>13</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>味噌汁</p> <p>じゃが芋・玉葱・大根</p> <p>長葱・油揚げ・わかめ</p> <p>とりにく いそふうみ あ</p> <p>鶏肉の磯風味揚げ</p> <p>鶏肉・生姜・青のり</p> <p>でん粉・菜種油</p> <p>うめ</p> <p>梅かつお和え</p> <p>もやし・胡瓜・人参・かつお節・梅</p> <p style="text-align: right;">625/25.9</p>	<p>14</p> <p>コッパン・牛乳</p> <p>コンソメスープ</p> <p>豚肉・人参・小松菜・白菜</p> <p>ホキのトマトソースかけ</p> <p>ホキ・玉葱・小麦粉・オリブ油・バター</p> <p>トマト缶・にんにく・パセリ・ハンパノ・米油</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ</p> <p style="text-align: right;">488/23.1</p>	<p>15</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>く</p> <p>具だくさん味噌汁</p> <p>大根・人参・長葱・ごぼう・油揚げ・ごま油</p> <p>とりにく たつた</p> <p>鶏竜田のチリソースからめ</p> <p>鶏肉・玉葱・生姜・にんにく</p> <p>豆板醤・でん粉・米油・菜種油</p> <p>ピーマン炒め</p> <p>ピーマン・豚肉・きゃべつ・人参・干椎茸・米油</p> <p style="text-align: right;">707/28.2</p>	<p>16</p> <p>みそ</p> <p>味噌うどん・牛乳</p> <p>うどん・豚肉・長葱・ごぼう・人参</p> <p>つと・焼き豆腐・干椎茸</p> <p>チキンゲツ</p> <p>鶏肉・おから・でん粉・小麦粉</p> <p>パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>ほうれん草・きゃべつ・人参</p> <p>大根・チーズ・和風ドレッシング</p> <p style="text-align: right;">565/27.4</p>	<p>17</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>たまじる</p> <p>かき玉汁</p> <p>卵・人参・白菜・にら・生椎茸</p> <p>みそ にくだんご</p> <p>味噌だれ肉団子</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし)</p> <p>でん粉・水あめ・ごま</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豚肉・ごぼう・人参・青ピーマン・しらたき</p> <p>竹輪・米油・ごま・とうがらし</p> <p style="text-align: right;">607/23.1</p>
<p>20</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>しせんふう</p> <p>四川風スープ</p> <p>鶏肉・豆腐・干椎茸・玉葱・長葱・卵</p> <p>ふかひれスープ(鶏肉・筍・生姜・にんにく)</p> <p>ふかひれ・セラチン)・でん粉・ごま油</p> <p>か あ</p> <p>変わり揚げシューマイ</p> <p>魚すり身・えび・豚脂・玉葱・卵白・小麦粉</p> <p>でん粉・卵・牛乳・青のり</p> <p>ベーキングパウダー・菜種油</p> <p>や ちくわ みそ</p> <p>焼き竹輪の味噌サラダ</p> <p>竹輪・胡瓜・もやし・人参・きゃべつ・玉葱</p> <p style="text-align: right;">673/26.5</p>	<p>21</p> <p>ソフトフランス</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく とうふ</p> <p>鶏肉と豆腐のスープ</p> <p>鶏肉・豆腐・白菜・長葱・ごま油</p> <p>チリコンカン</p> <p>豚肉・大豆・マカロニ・玉葱</p> <p>人参・パセリ・にんにく・バター</p> <p>りんご(代替～セリー)</p> <p style="text-align: right;">437/23.6</p>	<p>22</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>味噌汁</p> <p>豆腐・玉葱・大根・長葱</p> <p>とりにく ごま みそ</p> <p>鶏肉の胡麻味噌かけ</p> <p>鶏肉・生姜・すりごま</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>きゃべつ・胡瓜・青ピーマン</p> <p>コールスロードレッシング(卵黄入り)</p> <p style="text-align: right;">616/25.4</p>	<p>23</p> <p>あ や</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</p> <p>人参・白菜・もやし・ほうれん草</p> <p>ごま油・でん粉</p> <p>た こ</p> <p>たこ焼き</p> <p>たこ・きゃべつ・揚げ玉・長葱</p> <p>小麦粉・大豆油・菜種油</p> <p>ごまマヨネーズサラダ</p> <p>大根・人参・ハム</p> <p>マヨネーズ・ごま</p> <p style="text-align: right;">640/29.5</p>	<p>24</p> <p>おやこどん</p> <p>親子丼(ご飯)</p> <p>鶏肉・卵・玉葱・人参・長葱</p> <p>牛乳</p> <p>な め じ 汁</p> <p>なめこ汁</p> <p>なめこ・豆腐</p> <p>油揚げ・長葱</p> <p>おかかおえ</p> <p>もやし・小松菜</p> <p>コーン・かつお節</p> <p style="text-align: right;">594/26.9</p>
<p>27</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>だんごじる</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>南瓜もち・油揚げ・白菜</p> <p>人参・ごぼう・長葱</p> <p>さけ</p> <p>鮭チーズカツ</p> <p>鮭・玉葱・チーズ・パン粉(卵なし)</p> <p>小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ひじき・もやし・胡瓜・人参・チーズ・米油</p> <p style="text-align: right;">682/22.9</p>	<p>28</p> <p>コッパン・牛乳</p> <p>ABCスープ</p> <p>マカロニ・ベーコン・人参・きゃべつ</p> <p>玉葱・うずら卵・にんにく・米油</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>鶏肉・ヨーグルト</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>えだまめ・白菜・胡瓜</p> <p>焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り)</p> <p style="text-align: right;">550/26.3</p>	<p>29</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>どさんこ汁</p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・もやし・コーン</p> <p>にんにく・生姜・バター・とうがらし</p> <p>さ ば み そ や</p> <p>鯖の味噌焼き</p> <p>鯖・生姜</p> <p>は り は り 漬 け</p> <p>切干大根・胡瓜・人参</p> <p>ごま・ごま油</p> <p style="text-align: right;">651/24.8</p>	<p>30</p> <p>やさ しょうゆ</p> <p>野菜ラーメン(醤油)</p> <p>ラーメン・豚肉・つと・メンマ</p> <p>長葱・もやし・玉葱・人参</p> <p>牛乳</p> <p>こ ま つ だ ん ご</p> <p>胡麻付き団子</p> <p>もち米粉・白玉粉・ごま・小豆</p> <p>寒天・でん粉・菜種油</p> <p>おかかサラダ</p> <p>きゃべつ・大根・胡瓜・人参</p> <p>かつお節・辛子・ごま油</p> <p style="text-align: right;">602/24.1</p>	<p>31</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>スープカレー</p> <p>鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ</p> <p>青ピーマン・ソーオニオン・トマト缶・りんご</p> <p>生姜・にんにく・オリブ油・バター</p> <p>フルーツヤツネ(メロン・りんご・レーズン)</p> <p>アスパラマヨネーズかけ</p> <p>アスパラ</p> <p>マヨネーズ(クラス)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ミックスフルーツ(みかん・パイナップル)</p> <p>黄桃・白桃)・ヨーグルト</p> <p style="text-align: right;">713/24.7</p>

☆献立のしたの数字は小学校中学年のエネルギー/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。