


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!




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

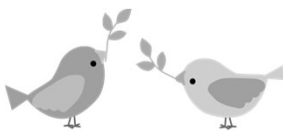
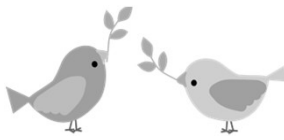
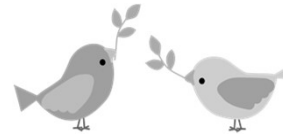


ベーコン



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>ジャーマンポテト</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;">783/37.4</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;">688/26.9</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>あげパン</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;">853/33.1</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>フルーツツツネ(メロン・りんご・レースン)</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;">859/28.4</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;">778/34.5</p>	<p>14</p> <p>コッパパン</p> <p>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・パンシロ・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;">607/27.9</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;">882/35.6</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>チキンゲット</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;">686/33.9</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 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;">772/29.5</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>ペーキングパウダー・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;">832/33.1</p>	<p>21</p> <p>ソフフランス</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;">758/37.2</p>	<p>22</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>み しる</p> <p>味噌汁</p> <p>豆腐・玉葱・大根・長葱</p> <p>とりにく こ 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>コールスロドレッシング(卵黄入り)</p> <p style="text-align: right;">756/32.5</p>	<p>23</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;">755/35.3</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>なめこ汁</p> <p>なめこ・豆腐</p> <p>油揚げ・長葱</p> <p>おかか和え</p> <p>もやし・小松菜</p> <p>コーン・かつお節</p> <p style="text-align: right;">716/32.4</p>
<p>27</p> <p>朝ごはんは1日を</p> <p>過ごすための大切な食事です</p> <p>しっかり食べましょう!</p> 	<p>28</p> <p>やさい からだ ちよう</p> <p>野菜は体の調子を</p> <p>整えるために大切な食べ物です</p> <p>しっかり食べましょう!</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;">791/29.5</p>	<p>30</p> <p>やさい 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;">813/30.1</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>フルーツツツネ(メロン・りんご・レースン)</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;">874/30.0</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。