



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ どうべつさん しょくざい

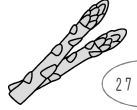
今月の当別産食材




ごはん(ななつぼし)




もやし




アスパラガス
27日使用



らいおんしいたけ
(原木栽培)
(文化舎さん)



このほかの野菜も今年とれたものに切り替わってるよ!



**当別育ちのおいしい
アスパラガスを
出します!!**
提供者: 浅野農場さん

3	<p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌汁 大根・玉葱・人参・長葱・油揚げ・生姜</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 style="text-align: right;">802/26.2/24.4/3.9</p>	4	<p>黒糖パン・牛乳</p> <p>ミルクコーヒー コンソメスープ 小松菜・人参・白菜・豚肉</p> <p>鶏肉のトマトソースかけ 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>かみかみサラダ ごぼう・大根・胡瓜・人参・玉葱 ツナ・コーン・ごま・マヨネーズ</p> <p style="text-align: right;">744/35.6/32.2/4.6</p>	5	<p>ご飯・牛乳</p> <p>うずら卵の中華スープ 人参・白菜・干椎茸・長葱 うずら卵・ごま油・豆板醤</p> <p>豚キムチ 豚肉・きゃべつキムチ(きゃべつ・大根 りんご・長葱・オキアミ)・きゃべつ・にら きくらげ・生姜・にんにく・コチュジャン・ごま油</p> <p>ナムル 小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油</p> <p style="text-align: right;">641/25.0/16.1/3.9</p>	6	<p>野菜のミートポロネーズ スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参 なす・青ピーマン・トマト缶・粉チーズ・バター ハヤシロウ(パナ・りんご・小麦粉)・米油</p> <p>牛乳 ひとくちアメリカンドック 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>大根サラダ 大根・胡瓜・コーン・ごま油</p> <p style="text-align: right;">786/30.4/26.0/4.9</p>	<p>目標は、1口20回 かむことです!</p> 	
10	<p>ご飯</p> <p>味噌汁 じゃが芋・玉葱・豆腐・長葱</p> <p>あじフライ あじ・小麦粉・パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>ふきの炒め煮 ふき・五目揚げ・人参 油揚げ・米油・ごま</p> <p style="text-align: right;">823/32.1/25.0/3.5</p>	11	<p>コッパン・牛乳</p> <p>オニオンスープ 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>甘だれチキン 鶏肉・でん粉・菜種油</p> <p>元気サラダ 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 style="text-align: right;">720/36.0/27.9/6.0</p>	12	<p>チキンカレー(麦ご飯) 鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ヨーグルト ソテーオニオン・カレーウ(りんご・パナ 小麦粉・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・レーズン)</p> <p>牛乳 コールスローサラダ 白菜・胡瓜・人参・青ピーマン コールスロートレッシング(レモン・卵黄入り)</p> <p>りんご(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">865/27.6/24.9/3.3</p>	13	<p>バターコンラーメン 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>牛乳 ポテトのミートチーズ焼き 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>ごまドレッシングサラダ 胡瓜・人参・大根 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り)</p> <p style="text-align: right;">776/30.3/23.3/3.2</p>	14	<p>ご飯</p> <p>わかめスープ わかめ・卵・長葱・えのき 豆板醤・ごま・ごま油</p> <p>チャブチ 豚肉・春雨・人参 長葱・干椎茸・ごま油</p> <p>オレンジ(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">676/25.3/15.4/3.1</p>
17	<p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌けんちん汁 豆腐・大根・人参・長葱・ごぼう こんにやく・油揚げ・米油・ごま油</p> <p>たれつきミートボール 鶏肉・豚肉・玉葱・ごま油 パン粉(卵なし)・りんご酢</p> <p>野菜のオイスターソース炒め 豚肉・きゃべつ・人参・生姜 ピーマン・にんにく・ごま油・豆板醤</p> <p style="text-align: right;">805/29.1/26.3/4.4</p>	18	<p>ミルクパン・牛乳</p> <p>卵スープ 卵・白菜・長葱・わかめ</p> <p>キーマカレー 豚挽肉・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>スパゲティサラダ スパゲティ・人参・きゃべつ 玉葱・ハム・マヨネーズ</p> <p style="text-align: right;">610/26.7/24.9/4.7</p>	19	<p>ソースメンチカツ丼(ご飯)・牛乳 メンチカツ(鶏肉・豚肉・玉葱 パン粉(卵なし))・キャベツ・菜種油</p> <p>ゆとりっちいも団子汁 いも団子(じゃが芋・でん粉)・人参 ごぼう・鶏ごぼうボール(鶏肉・魚すり身 卵・ごぼう・人参・玉葱・生姜・でん粉)</p> <p>ごま和え もやし・ほうれん草・コーン・ごま</p> <p style="text-align: right;">842/27.9/22.1/4.4</p>	20	<p>きつねうどん うどん・油揚げ・豚肉・つと 長葱・大根・人参・干椎茸</p> <p>牛乳 サウザンサラダ もやし・小松菜・コーン・白菜 サウザンドレッシング(卵黄・トマトペースト入り)</p> <p>キャラメルプリン 牛乳・水あめ・脱脂粉乳</p> <p style="text-align: right;">597/23.2/21.9/4.9</p>	21	<p>ご飯・牛乳</p> <p>酸辣湯 鶏肉・卵・玉葱・人参・干椎茸 長葱・豆板醤・でん粉</p> <p>ハンバーグ 鶏肉・豚肉・玉葱・でん粉・しめじ</p> <p>梅かつおあえ 白菜・胡瓜・人参・かつお節・うめ 小魚アーモンド(中のみ) アーモンド・かたくりわし・ごま</p> <p style="text-align: right;">794/35.2/22.5/3.5</p>
24	<p>ご飯・牛乳</p> <p>五目あんかけ豆腐 豆腐・鶏肉・玉葱・人参・長葱 干椎茸・でん粉・米油</p> <p>揚げキョーザ 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>中華サラダ もやし・きゃべつ・人参・春雨・ごま油</p> <p style="text-align: right;">972/34.1/34.0/4.1</p>	25	<p>コッパン・牛乳</p> <p>しいたけチャウダー 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン きゃべつ・生椎茸・牛乳・バター・小麦粉</p> <p>鮭メンチカツ 鮭・魚肉すり身・パン粉(卵なし)・玉葱 衣(小麦粉・でん粉)・菜種油</p> <p>フルーツ白玉 ミックスフルーツ(みかん・パイナップル) 白桃・黄桃)・白玉餅</p> <p style="text-align: right;">836/30.4/31.4/3.0</p>	26	<p>わかめご飯</p> <p>牛乳 すまし汁 豆腐・小松菜・もずく・つと・長葱</p> <p>肉シューマイ 豚肉・鶏肉・牛肉・玉葱・グリーンピース 大豆粉・小麦粉・でん粉</p> <p>おひたし ほうれん草・白菜・かつお節</p> <p style="text-align: right;">694/27.5/17.1/5.5</p>	27	<p>若鶏とアスパラのクリームスパゲティ 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・生クリーム・小麦粉</p> <p>牛乳 青のりポテト じゃが芋・青のり・菜種油</p> <p>メロン(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">801/30.4/30.9/3.8</p>	28	<p>ご飯・牛乳</p> <p>中華スープ 白菜・わかめ・干椎茸・長葱 卵・ごま油・ごま・豆板醤</p> <p>ジンギスカン ラム肉・人参・青ピーマン・玉葱 もやし・りんご・生姜・にんにく</p> <p>春雨サラダ 春雨・きゃべつ・人参・胡瓜 きくらげ・中華ドレッシング</p> <p style="text-align: right;">759/30.6/19.6/3.8</p>

☆献立のした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
 ☆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。