

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>すき焼き</p> <p>豚肉・玉葱・白菜・長葱・竹輪 しらたき・焼き豆腐</p> <p>おかか和え</p> <p>もやし・小松菜 コーン・かつお節</p> <p>りんご(代替～ゼリー)</p> <p>683/28.4/13.6/2.7</p>	<p>2</p> <p>ココアパン・牛乳</p> <p>トマトとレタスのスープ</p> <p>豚肉・レタス・トマト・玉葱 人参・オリーブ油・でん粉</p> <p>フライドチキン</p> <p>鶏肉・にんにく・牛乳 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>きやべつのごまドレッシングサラダ</p> <p>きやべつ・コーン・人参 焙煎ごまドレッシング(卵黄入り)</p> <p>639/34.7/24.9/3.8</p>	<p>3</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>けんちん汁</p> <p>豆腐・大根・人参・長葱・ごぼう こんにやく・油揚げ・ごま油・でん粉</p> <p>ホキの味噌焼き</p> <p>ホキ・生姜</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>じゃが芋・豚挽肉・玉葱・グリーンピース 生姜・米油</p> <p>757/32.4/16.2/3.4</p>	<p>4</p> <p>ひやむぎ</p> <p>ひやむぎ・長葱・干椎茸・胡瓜・人参</p> <p>牛乳</p> <p>星のコロッケ</p> <p>じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉・水あめ・小麦粉 パン粉(卵なし)・でん粉・コーン油・菜種油</p> <p>野菜のオイスターソース炒め</p> <p>豚肉・きやべつ・人参・もやし 生姜・にんにく・ごま油</p> <p>570/21.7/20.8/4.9</p>	<p>5</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>きのこ汁</p> <p>舞茸・しめじ・えのき茸・豆腐・白菜・長葱</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・ごま・ごま油</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>切干大根・人参・油揚げ・米油</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>水あめ・レモン果汁・はちみつ</p> <p>898/2.67/22.0/4.3</p>
<p>8</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>大根・玉葱・油揚げ・長葱</p> <p>鶏肉のハーブキューソース</p> <p>鶏肉・長葱・生姜・にんにく アップルビューレ・レモン汁・米油</p> <p>えびと野菜のコンソメ炒め</p> <p>キャベツ・えび・青ピーマン 人参・米油</p> <p>724/29.6/15.7/3.7</p>	<p>9</p> <p>バターパン 牛乳</p> <p>マカロニのクリーム煮</p> <p>マカロニ・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・バター グリーンピース・牛乳・生クリーム・コンクリーム・小麦粉</p> <p>メンチカツ</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・トマト・セラチン・粉末卵白 パン粉(卵なし)・小麦粉・菜種油</p> <p>小松菜ともやしのサラダ</p> <p>小松菜・もやし・ごま油・りんご酢</p> <p>776/30.8/33.2/2.9</p>	<p>10</p> <p>夏野菜のカレー(麦ご飯)</p> <p>豚挽肉・玉葱・じゃがいも・人参 なす・青ピーマン・トマト・にんにく・牛乳</p> <p>カレールー(りんご・パナ・ココナツ・小麦粉) フルーツチャツネ(メロン・りんご・レズン)・バター</p> <p>牛乳</p> <p>コーンとハムのサラダ</p> <p>ほうれん草・きやべつ・人参 コーン・ハム・和風ドレッシング</p> <p>メロン(代替～ゼリー)</p> <p>867/25.7/25.3/2.9</p>	<p>11</p> <p>五目うどん</p> <p>うどん・鶏肉・ほうれん草・長葱 人参・つと・干椎茸・油揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>さつま芋の天ぷら</p> <p>さつま芋・小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>ごぼう・大根・胡瓜・人参・コーン ごま・サウザンドレッシング(卵黄入り)</p> <p>618/22.9/24.6/4.7</p>	<p>12</p>  <p>管内中体連</p>
<p>15</p>  <p>JA北いしかり ブロッコリー生産組合 さんより</p> <p>おいしいブロッコリーを たくさんいただきました!</p> <p>23日の献立に 使用します</p>	<p>16</p> <p>白身魚フライバーガー</p> <p>コッパパン・タルタルソース</p> <p>白身魚フライ(ホキ・小麦粉 パン粉(卵なし)・でん粉・菜種油)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・きやべつ</p> <p>りんご(代替～ゼリー)</p> <p>700/24.1/34.2/3.1</p>	<p>17</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>根菜のごま汁</p> <p>じゃが芋・人参・ごぼう 油揚げ・長葱・すりごま</p> <p>ショウロンポー</p> <p>豚肉・玉葱・きやべつ・たけのこ 春雨・椎茸・生姜・小麦粉・でん粉</p> <p>マーボーナス</p> <p>豚挽肉・なす・玉葱・人参・長葱 生姜・ごま油・でん粉</p> <p>820/35.1/24.5/3.3</p>	<p>18</p> <p>野菜ラーメン(醤油)</p> <p>ラーメン・豚肉・つと・きやべつ・人参 メンマ・長葱・もやし・わかめ・コーン</p> <p>牛乳</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>みたらし団子</p> <p>白玉餅・でん粉</p> <p>838/29.8/22.6/3.2</p>	<p>19</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌汁</p> <p>じゃが芋・長葱・油揚げ・わかめ</p> <p>鶏肉のハーブマヨネーズ焼き</p> <p>鶏肉・オレガノ・パプリカ・パセリ パン粉(卵なし)・マヨネーズ</p> <p>変わりきんぴら</p> <p>豚肉・ごぼう・人参・大根・しらたき 五目揚げ・刻み昆布・米油・ごま</p> <p>813/34.9/21.2/3.5</p>
<p>22</p> <p>ピピンパ(ご飯)</p> <p>豚挽肉・メンマ・豆腐・もやし・人参 ほうれん草・長葱・生姜・にんにく ごま・ごま油・米油・とうがらし</p> <p>牛乳</p> <p>わかめとうずら卵のスープ</p> <p>わかめ・うずら卵 長葱・舞茸・人参</p> <p>すいか(代替～ゼリー)</p> <p>717/26.4/18.7/3.6</p>	<p>23</p> <p>ソフトフランス・牛乳</p> <p>当別産ブロッコリーのポーグシチュー</p> <p>豚肉・玉葱・トマト缶・人参・じゃが芋 ブロッコリー・シチュールウ(小麦粉・でん粉) ハヤシルウ(パナ・りんご)・バター フルーツチャツネ(メロン・りんご・レズン)</p> <p>コーンシュマイ</p> <p>コーン・魚肉すり身・玉葱 パン粉(卵なし)・小麦粉・大豆粉</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>白玉餅・ミックストフルーツ(みかん パイン・黄桃・白桃)</p> <p>700/25.7/22.4/3.8</p>	<p>24</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>かき玉汁</p> <p>卵・玉葱・小松菜・白菜 長葱・えのき茸</p> <p>揚げさんまの蒲焼き</p> <p>さんま・でん粉・菜種油</p> <p>野菜炒め</p> <p>きやべつ・ピーマン・青ピーマン しめじ・米油</p> <p>815/28.1/29.4/3.8</p>	<p>25</p> <p>カレーうどん・牛乳</p> <p>うどん・豚肉・長葱・人参・玉葱 つと・干椎茸・でん粉</p> <p>たこ焼き</p> <p>たこ・卵・きやべつ・長葱・紅生姜 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>コーンソテー</p> <p>コーン・ピーマン・えだ豆 玉葱・人参・バター</p> <p>スティックチーズ</p> <p>生乳</p> <p>716/28.1/27.8/4.5</p>	<p>今月の当別産食材</p>  <p>ごはん (ななつぼし)</p> <p>ブロッコリー (JA北いしかりブロッコリー生産組合さん)</p> <p>もやし</p> <p>きゅうり (大塚農場さん)</p> <p>ベーコン</p> <p>ぶたにく (浅野農場さん)</p>

☆献立の下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。