

# 令和5年7月 学校給食予定献立表(中学校)

牛乳は、毎日つきます 

月	火	水	木	金
<p><b>夏野菜「モロヘイヤ」給食に初登場!</b></p>  <p>名前: モロヘイヤ 旬: 夏 特徴: ネバナバしている 緑黄色野菜のなかま</p> <p>モロヘイヤという野菜を知っていますか? アラビア語で「王様の野菜」と呼ばれるほど栄養価が高いです。目の健康を保つ栄養が野菜の中ではトップクラスで豊富に含まれています。 味はネバナバしているのが特徴で、モロヘイヤの粘りですूपにとろみがつきます。北海道でも収穫されています。</p>		<p><b>今月の当別産食材</b></p>  <p>とべっこランチは20日です!</p>		
3	4	5	6	7
<p><b>スタミナヒリ辛肉味噌丼(ご飯)</b></p> <p>豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・ごま油</p> <p><b>小松菜のスープ</b></p> <p>蒸しかまぼこ・小松菜 白菜・人参</p> <p><b>ハンサンスー</b></p> <p>マロニー・胡瓜 きゃべつ・人参</p> <p>743/27.8/18.3/4.3</p>	<p><b>コッパパン</b></p> <p><b>マカロニのクリーム煮</b></p> <p>マカロニ・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参 コーン・バター・牛乳・生クリーム</p> <p><b>えだまめサラダ</b></p> <p>えだまめ・きゃべつ・人参 はちみつドレッシング(りんご)</p> <p><b>すいか(代替~ゼリー)</b></p> <p>756/28.2/24.6/2.7</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p><b>韓国風すき焼き</b></p> <p>豚肉・焼き豆腐・しらたき・白菜 玉葱・人参・長葱・えのき草・生姜 にんにく・りんご・ごま油・とうがらし</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>ごぼう・人参・コーン マヨネーズ・ごま</p> <p><b>ミニトマト</b></p> <p>794/27.9/24.8/2.2</p>	<p><b>ひやしラーメン</b></p> <p>ラーメン・ハム・もやし・コーン・胡瓜 人参・ごま油・ごま・ラー油</p> <p><b>かにシューマイ</b></p> <p>魚すり身・かに・豆腐・玉葱・卵白 かに風味かまぼこ・パン粉(卵なし)</p> <p><b>野菜のオイスターソース炒め</b></p> <p>豚肉・きゃべつ・人参・青ピーマン 生姜・にんにく・ごま油</p> <p>708/29.7/18.7/5.8</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>わかめ・卵・もやし・白菜 長葱・人参</p> <p><b>油淋鶏</b></p> <p>鶏肉・長葱・にんにく 生姜・小麦粉・ごま油・菜種油</p> <p><b>チャプチェ</b></p> <p>豚肉・春雨・人参・玉葱 干椎茸・ごま油・ごま</p> <p>789/33.5/22.1/3.8</p>
10	11	12	13	14
<p><b>ご飯</b></p> <p><b>ごまキムチ汁</b></p> <p>白菜キムチ(白菜・玉葱・ごま・大根・人参 昆布・にら・りんご・にんにく)・大根・白菜・人参 ごぼう・長葱・油揚げ・すりごま・練りごま</p> <p><b>キョーザ</b></p> <p>豚肉・鶏肉・きゃべつ・にら・生姜</p> <p><b>マーポーナス</b></p> <p>豚挽肉・茄子・玉葱・人参・長葱 生姜・にんにく・ごま油・でん粉</p> <p>881/66.9/29.6/3.8</p>	<p><b>バターパン</b></p> <p><b>ポークンチュー</b></p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・牛乳 グリッピーズ・ハヤシルウ(バナナ・りんご)・トマト缶 バター・フルツチャツネ(メロン・りんご・レズン)</p> <p><b>オニオンソースハンバーグ</b></p> <p>鶏肉・豚肉・生姜・にんにく 玉葱・ソテーオニオン・バター</p> <p><b>りんご(代替~ゼリー)</b></p> <p>953/35.4/38.1/4.9</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p><b>根菜のしょうゆ汁</b></p> <p>大根・人参・ごぼう 長葱・油揚げ・でん粉</p> <p><b>鯖の味噌焼き</b></p> <p>鯖・生姜</p> <p><b>じゃが芋のそぼろ煮</b></p> <p>じゃが芋・豚挽肉・玉葱 グリッピーズ・生姜</p> <p>816/31/21.1/3.5</p>	<p><b>ひやむぎ</b></p> <p>ひやむぎ・長葱・干椎茸・胡瓜・人参</p> <p><b>きゃべつの肉味噌炒め</b></p> <p>豚挽肉・きゃべつ・もやし・人参・生姜 青ピーマン・にんにく・ごま油・でん粉</p> <p><b>ココア蒸しパン</b></p> <p>ホットケーキミックス・卵・牛乳・ココア・はちみつ</p> <p><b>チーズフィッシュ</b></p> <p>かたくちいわし・アーモンド・チーズ・ごま</p> <p>691/27.3/23.8/4.5</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p><b>スープカレー</b></p> <p>鶏肉・玉葱・南瓜・人参・青ピーマン・しめじ 茄子・ソテーオニオン・生姜・にんにく・りんご・バター トマト缶・フルツチャツネ(メロン・りんご・レズン)</p> <p><b>揚げいももち</b></p> <p>いももち・菜種油</p> <p><b>ぶどうゼリー</b></p> <p>ぶどう果汁</p> <p>889/25.1/29.5/1.9</p>
17	18	19	20	21
<p><b>海の日</b></p> 	<p><b>黒糖パン</b></p> <p><b>モロヘイヤのスープ</b></p> <p>豚肉・卵・モロヘイヤ・玉葱 人参・にんにく</p> <p><b>鶏肉のトマトソースかけ</b></p> <p>鶏肉・玉葱・トマト缶・にんにく・バター・小麦粉</p> <p><b>じゃがいもの青のりバター</b></p> <p>じゃが芋・青のり・バター</p> <p>843/41.6/29.8/3.9</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p><b>具だくさん味噌汁</b></p> <p>きゃべつ・大根・人参・長葱 ごぼう・ごま油</p> <p><b>味噌だれ肉団子</b></p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし)・生姜・ごま</p> <p><b>中華風ひじきの炒め煮</b></p> <p>ひじき・人参・干椎茸 竹輪・ごま油・とうがらし</p> <p>723/24/17.3/4.4</p>	<p><b>フレッシュトマトのミートソーススパゲティ</b></p> <p>スパゲティ・豚挽肉・大豆ミート・トマト 玉葱・人参・粉チーズ バター・ハヤシルウ(バナナ・りんご)</p> <p><b>ズッキーニのバター炒め</b></p> <p>ベーコン・ズッキーニ・玉葱・コーン バター・にんにく</p> <p><b>メロン(代替~ゼリー)</b></p> <p><b>ミルクコーヒー</b></p> <p>796/32.2/26.9/5.1</p>	<p><b>ソースメンチカツ丼(ご飯)</b></p> <p>メンチカツ(鶏肉・豚肉・玉葱 パン粉(卵なし)・きゃべつ・菜種油)</p> <p><b>味噌けんちん汁</b></p> <p>豆腐・大根・人参・長葱・こんにやく 油揚げ・ごま油・でん粉</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>豚肉・ごぼう・五目揚げ(たら・人参・ひじき) 人参・ごま油・とうがらし・ごま</p> <p>834/28.8/23.6/3.8</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  
 ☆魚には骨がある場合があります おはしで確認して食べましょう  
 ☆次回の給食費口座振替日は、**7月31日(月)**です!  
 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  
 ○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問合わせください