

献立名		良 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ (肉・骨・血) をつくる	からだの調子を整える
2 (月)	ごはん	ごはん		
	けんちん汁	油 ごま油 でん粉	豆腐	大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく 生姜
	鶏肉の生姜焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
	じゃが芋のピリ辛とぼろ	じゃがいも 砂糖 ごま油 油	豚挽き肉	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく
3 (火)	コッペパン	パン		
	ポークブラウンシチュー	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ いんげん 生姜 にんにく
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	玉ねぎ きゅうり 人参
	ミニトマト			ミニトマト
4 (水)	ごはん	ごはん		
		ごま油 ごま 砂糖	豚挽き肉	もやし 人参 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 きゅうり 人参
	チンゲン菜のスープ		豚肉	
	くらげときゅうりの中華和え	砂糖 ごま油	中華くらげ	
5 (木)	スパゲティ	スパゲティ		
	ナポリタン	ハヤシルウ (バナナ りんご) 油 砂糖 砂糖 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 なす ピーマン しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 人参
	キャベツとコーンのサラダ			
	蒸しパン	ホットケーキ粉 油 はちみつ 砂糖	鶏卵 牛乳	
6 (金)	ごはん	ごはん		
	もやしの味噌汁		油揚げ みそ	もやし 人参 長ねぎ 生姜
	鶏肉の胡麻味噌かけ	でん粉 小麦粉 砂糖 菜種油 すりごま	鶏肉	
	大根の煮物	砂糖	五目揚げ	大根 人参 いんげん
9 (月)	ごはん	ごはん		
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ 大根
	豚肉のおろしソースかけ	砂糖 ごま油	豚肉	
	小松菜のごま和え	すりごま 砂糖		小松菜 もやし
10 (火)	ココアパン	パン		
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく
	チキンナゲット	菜種油	鶏肉	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		れんこん 人参 きゅうり
11 (水)	ごはん	ごはん		
	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ
	鯖の塩焼き		さば	
	おひたし		かつお節	白菜 もやし 人参
12 (木)	野菜醤油	ラーメン		
	ラーメン		豚肉 わかめ	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく
	揚げギョーザ		鶏肉 豚肉	キャベツ にはら 生姜 大根 きゅうり コーン
	大根とコーンのサラダ	ごま油 砂糖 ごま		
13 (金)	ごはん	ごはん		
	もずくスープ		もずく かまぼこ	チンゲン菜 長ねぎ 人参
	ガリバタチキン	油 バター	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく
	パインゼリー		ゼリー (りんご果汁)	パイン缶

☆牛乳は毎日つきます。
☆都合により献立の一部を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。お箸で確認してよく噛んで食べましょう。
☆給食費口座引き落とし日は、6/30(月)です。
※太字は、当別町産です。

◆ お知らせ ◆
○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、食材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い合わせください。

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ (肉・骨・血) をつくる	からだの調子を整える
16 (月)	和風	ごはん		
	とぼろ丼	油 砂糖 ごま ごま油	鶏挽き肉 大豆ミート ひじき みそ	人参 切干大根 干し椎茸 生姜 大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし 人参 とうがらし
	具だくさん味噌汁	砂糖 ごま油 ごま		
	小松菜の南蛮漬け	パン		
17 (火)	ソフトフランス	バター	牛乳 スkimミルク	コーン 玉ねぎ
	コーンポタージュ	砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ
	ハンバーグ照り焼きソース	じゃがいも 油	ベーコン	
	ジャーマンポテト	ごはん		
18 (水)	ごはん	ごはん		
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ みそ	人参 長ねぎ
	いわしの梅煮		いわし	梅
	五目きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま		ごぼう 人参 ビーマン ひじき こんにゃく
19 (木)	五目うどん	うどん		
		砂糖	豚肉 油揚げ ちくわ 高野豆腐	小松菜 人参 長ねぎ 干し椎茸
	春巻	春雨 米粉 菜種油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 干し椎茸
	おかかサラダ	砂糖 ごま油 ごま	かつお節	キャベツ 大根 人参 きゅうり
20 (金)	ごはん	ごはん		
	水ギョーザスープ	ごま油	鶏肉 豚肉	キャベツ 長ねぎ 生姜 白菜 人参 干し椎茸
	豚キムチ	砂糖	豚肉	キャベツ 大根 長ねぎ りんご 人参 にんにく 生姜 もやし にはら
	中華風 フロッキーサラダ	ごま油 砂糖	オキアミ	ブロッコリー 大根 人参 コーン



とべっこランチ



23 (月)	担々麺 (ジビエ)	ラーメン		
	アスパラサラダ	砂糖 ごま 油 練りごま 油 砂糖	豚挽き肉 大豆 鷹挽き肉 みそ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく アスパラ キャベツ 人参 コーン
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	パイン缶 黄桃缶

24 (火)	コッペパン	パン		
	トマトとレタスのスープ	油 でん粉	豚肉	レタス 玉ねぎ 長ねぎ トマト缶 キャベツ
	キャベツメンチカツ	パン粉 (卵なし) 菜種油	鶏肉	
	ビーフン炒め	ビーフン 油	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 干し椎茸
25 (水)	ごはん	ごはん		
	麻婆豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚挽き肉 みそ	人参 長ねぎ エリンギ 生姜 にんにく
	バンサンスー	マロニー 砂糖 ごま油	ハム	キャベツ もやし きゅうり 人参 りんご
	いんご(代替ゼリー)			
26 (木)	ごはん	ごはん		
	すまし汁		豆腐 つと わかめ	人参 長ねぎ
	鯖の味噌だれ	砂糖 でん粉	さば みそ	
	三色和え	砂糖 ごま油		小松菜 もやし 人参
27 (金)	ポークカレー	ごはん		
		じゃがいも 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
	梅おかか和え	砂糖	ちくわ かつお節	キャベツ きゅうり 人参
	ミニトマト			ミニトマト
30 (月)	ごはん	ごはん		
	ごまキムチ汁	ごま すりごま 練りごま	豆腐 みそ 昆布	大根 白菜 人参 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ にはら にんにく りんご
	マーボーナス	油 ごま油 砂糖 でん粉	豚挽き肉 みそ	なす 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく
	もやしのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし ほうれん草 人参