7月 予定こんだて（小学校）

当別町学校給食センター
TEL ： 22-4401
FAX ： 22-4402

	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
	中学年の ←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量	料理名	料理ごとに主な使用食材をはたらき別に記載しています	
1（火）	**コッペパン**	パン		
	じゃがいものスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ
614kcal 26.1ｇ 27.1ｇ 3.1ｇ	**ポークチャップ**	油	**豚肉**	玉ねぎ
	ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう 人参 コーン
2（水）	**ごはん**	**ごはん**		
	豚汁	じゃがいも	**豚肉** 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく
665kcal 28.9ｇ 19.4ｇ 2.3ｇ	**いわしのみぞれ煮**		いわし	大根
	ひじきのぴりっとサラダ	油 ラー油 砂糖	ひじき ツナ	キャベツ **きゅうり** 人参
3（木）	**焼きうどん**	うどん 油	豚肉 竹輪	玉ねぎ キャベツ **もやし** 人参 しめじ
	星のコロッケ	じゃがいも 菜種油 パン粉（卵なし）	鶏肉 豚肉	玉ねぎ
592kcal 22.7ｇ 28.0ｇ 2.9ｇ	**白菜のごま味噌サラダ**	マヨネーズ すりごま	みそ	白菜 **きゅうり** 枝豆 コーン
	ベビーチーズ		チーズ	
4（金）	**ごはん**	**ごはん**		
	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ
608kcal 28.0ｇ 11.8ｇ 2.5ｇ	**鶏肉の照り焼き**	砂糖 でん粉	鶏肉	
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも 砂糖	**豚挽き肉**	玉ねぎ 枝豆 生姜
7（月）	**ごはん**	**ごはん**		
	白菜と春雨のスープ	春雨	**豚肉**	白菜 人参 えのき茸
637kcal 19.1ｇ 20.2ｇ 2.5ｇ	**シューマイの変わり揚げ**	小麦粉 菜種油	魚すり身 えび 卵白 あおさ	玉ねぎ 生姜
	大根のナムル	砂糖 ごま ごま油		大根 ほうれん草 人参
8（火）	**コッペパン**	パン		
	レタスのクリーム煮	バター	ベーコン 牛乳 スキムミルク	レタス 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ
599kcal 24.0ｇ 24.0ｇ 2.8ｇ	**ケチャップ肉団子**	パン粉（卵なし）	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 生姜
	コーンといんげんのソテー	バター 油		コーン いんげん 玉ねぎ
9（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
606kcal 30.6ｇ 13.1ｇ 2.4ｇ	**鶏肉の甘酢あん**	砂糖 でん粉	鶏肉	
	みそきんぴら	ごま 砂糖 ごま油	豚肉 みそ	ごぼう 人参
10（木）	**冷やしラーメン（ラーメンたれ）**	ラーメン		
		ごま油 ごま	鶏肉	**もやし** コーン **きゅうり** 人参
695kcal 24.7ｇ 20.8ｇ 3.6ｇ	**ごまだれいももち**	いももち 菜種油 砂糖 水あめ すりごま でん粉		
	野菜の麻婆炒め	春雨 ごま油 砂糖 でん粉	**豚挽き肉** みそ	キャベツ 人参 生姜 ピーマン にんにく
11（金）	**ごはん**	**ごはん**		
	キャベツの味噌汁		油揚げ みそ	キャベツ 人参 長ねぎ
629kcal 28.0ｇ 14.0ｇ 2.4ｇ	**豚肉の生姜焼き風**	油 砂糖	**豚肉**	玉ねぎ 生姜
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	**豚肉**	玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース

	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
14（月）	**ごはん**	**ごはん**		
	チンゲン菜と肉団子のスープ		肉団子	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸
588kcal 19.1ｇ 14.0ｇ 3.0ｇ	**じゃが芋のガーリック炒め**	じゃがいも 油 砂糖	**豚肉**	にんにく パセリ
	きゅうりの華風漬け	砂糖 ごま油 ごま		**きゅうり** キャベツ 人参 生姜
15（火）	**コッペパン**	パン		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 小麦粉	**豚肉 大豆**	玉ねぎ 人参 パセリ
622kcal 27.5ｇ 22.6ｇ 2.8ｇ	**チーズフォンデュサンドコロッケ**	じゃがいも パン粉（卵なし） 米粉 菜種油	チーズ	
	大根と海藻のサラダ	油 砂糖 ごま	ツナ わかめ つのまた 白きりんさい 茎わかめ 昆布	大根 **きゅうり** 人参 こんにゃく寒天
16（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
606kcal 25.2ｇ 14.2ｇ 2.3ｇ	**ほっけの塩焼き**		ほっけ	
	厚揚げの煮もの	砂糖 油	厚揚げ	ピーマン 筍 人参 生姜
17（木）	**スパゲティ**	スパゲティ		
	ミートソース	砂糖 油 小麦粉	**豚挽き肉** 大豆ミート	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト缶
689kcal 27.7ｇ 21.9ｇ 4.7ｇ	**ひじきとチーズのサラダ**	油 砂糖	ひじき チーズ	キャベツ **きゅうり** 人参 コーン
	ミニトマト			ミニトマト
18（金）	**ごはん**	**ごはん**		
	スンドゥブチゲ	ごま油 砂糖 ごま	豆腐 **豚肉** 昆布 みそ	白菜 玉ねぎ 大根 にら 人参 にんにく 生姜
606kcal 21.2ｇ 14.2ｇ 2.0ｇ	**チャプチェ**	春雨 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	りんご 長ねぎ えのき茸 人参 長ねぎ 干し椎茸
	冷凍みかん（代替＝ゼリー）			みかん
22（火）	**コッペパン**	パン		
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト缶
611kcal 29.2ｇ 21.6ｇ 3.6ｇ	**鶏肉のレモン煮**	でん粉 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉	レモン果汁
	ほうれん草のソテー	油	ウィンナー	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン

とべっこランチ

23（水）	**玄米ご飯**	**玄米 ごはん**		
	スープカレー	油 オリーブ油 バター	鶏肉	玉ねぎ 南瓜 人参 **ピーマン** しめじ **なす トマト** にんにく 生姜 りんご チャツネ（りんご・レーズン）
649kcal 23.2ｇ 19.2ｇ 1.3ｇ	**コールスローサラダ**	マヨネーズ 砂糖		キャベツ **きゅうり** 赤ピーマン コーン
	メロン（代替＝ゼリー）			メロン
24（木）	**ひやむぎ（めんつゆ）**	ひやむぎ		
			鶏肉	キャベツ **きゅうり** 人参 長ねぎ 干し椎茸
612kcal 26.4ｇ 18.6ｇ 3.2ｇ	**鯖の香味揚げ**	小麦粉 でん粉 砂糖 菜種油	鯖	玉ねぎ 生姜 にんにく
	フルーツ白玉	白玉餅		パイン缶 黄桃缶

☆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、7/31(木)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合わせください。