

12月 予定こんだて (中学校)

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
1 (月) 803kcal 37.4g 12.3g 2.8g	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
	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
2 (火) 852kcal 33.9g 32.8g 3.7g	五目きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ひじき	ごぼう ピーマン 人参 こんにゃく
	コッペパン	パン		
	チキンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参
3 (水) 842kcal 31.3g 23.4g 2.9g	パンパーグ ケチャップソース	砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜
	コーンソテー	バター	ベーコン	コーン ピーマン 人参
	ごはん	ごはん		
4 (木) 855kcal 32.5g 25.2g 5.4g	味噌けんちん汁	油 ごま油 でん粉	豆腐 油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく
	マグロカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	まぐろ	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
5 (金) 794kcal 30.6g 21.3g 3.1g	スパゲティ	スパゲティ		
	ミートソース	油 砂糖 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
	イタリアンサラダ	オリーブ油 砂糖		キャベツ コーン 人参 きゅうり レモン果汁
8 (月) 740kcal 31.7g 15.4g 2.8g	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	黄桃缶 バイン缶
	ごはん	ごはん		
	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ
9 (火) 851kcal 28.3g 36.3g 3.6g	豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 生姜
	じゃがいもきんぴら	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	豚肉	人参 ピーマン とうがらし
	コッペパン	パン		
10 (水) 756kcal 33.5g 22.9g 3.2g	ポトフ	じゃがいも	ワイン	キャベツ 玉ねぎ 人参
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉(卵なし) 菜種油	脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ
	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
11 (木) 837kcal 31.7g 35.1g 5.9g	ごはん	ごはん		
	豆腐ともぞくのみぞ汁		豆腐 もぞく みそ	長ねぎ 人参
	さばの塩焼き		さば	
12 (金) 833kcal 26.3g 20.8g 3.6g	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 油揚げ ひじき 竹輪	人参
	野菜醤油	ラーメン		
	ラーメン		豚肉 茎わかめ	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 こんにゃく
☆牛乳は毎日つきます。 ☆太字は、当別町産です。	春巻	春雨 菜種油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜
	ひじきのびりっとサラダ	油 砂糖 ラー油	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり 人参
	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 こんにゃく
☆都合により献立の一部を変更する場合があります。	大根と海藻のサラダ	油 砂糖 ごま	ツナ わかめ つのまた こんにゃく寒天 白きりんさい 茎わかめ 昆布	大根 きゅうり 人参 みかん
	みかん(代替ゼリー)			

◆ 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
15 (月) 755kcal 30.0g 17.9g 3.1g	ごはん	ごはん		
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく ピーマン 筍 人参 生姜
	厚揚げの煮物	砂糖 油	厚揚げ	
16 (火) 872kcal 43.1g 26.9g 4.2g	小松菜の南蛮漬け	ごま油 砂糖 ごま		小松菜 もやし 人参 とうがらし
	ソフトフランス	パン		
	ポークフランシチュー	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ 生姜 にんにく にんにく
17 (水) 818kcal 32.7g 23.9g 3.8g	フライドチキン	小麦粉 でん粉 菜種油	鶏肉 牛乳	にんにく
	フロッコリーサラダ	油 砂糖		プロッコリー キャベツ 人参 コーン ブルーベリー
	シフォンケーキ(フルーバード)	米粉 砂糖	卵 豆乳	
18 (木) 724kcal 31.5g 19.2g 5.5g	若鶏と小松菜のクリームスパゲティ	スパゲティ バター	鶏肉 牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき茸 しめじ
	じゃがいもガーリック炒め	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんにく パセリ
	りんご(代替ゼリー)			りんご
19 (金) 785kcal 27.5g 23.2g 3.3g	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
	チキンカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	鶏肉	
20 (月) 785kcal 27.5g 23.2g 3.3g	キャベツとコーンのサラダ	和風玉ねぎドレッシング		キャベツ きゅうり コーン 人参
	ごはん	ごはん		
	北石狩農業協同組合より寄贈米『ゆめびりか』			
21 (火) 808kcal 40.2g 14.8g 2.6g	おでん	さつまいも 砂糖	厚揚げ 五目揚げ 昆布	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸
	ほっけの塩焼き			ほっけ
	冬至かぼちゃ	砂糖	小豆	かぼちゃ
22 (水) 719kcal 41.4g 21.8g 5.3g	コッペパン	パン		
	ABCスープ	マカロニ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	生姜 にんにく
23 (木) 713kcal 28.4g 17.7g 2.8g	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ パセリ
	和風そぼろ丼	ごはん		
	具だくさん味噌汁	油 ごま 砂糖	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
24 (水) 757kcal 27.7g 26.1g 4.7g	三色和え	砂糖 ごま油	豆腐 みそ	大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし 人参
	カレーうどん	うどん		
	もやしのナムル	砂糖 でん粉	豚肉 つと	玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 干し椎茸 もやし ほうれん草 人参
25 (木) 829kcal 38.8g 21.4g 3.8g	黒糖蒸しパン	砂糖 ごま油 ごま	ホットケーキミックス 黒砂糖 はちみつ 油	鶏卵 牛乳
	ごはん	ごはん		
	北石狩農業協同組合より寄贈米『ゆめびりか』			
26 (金) 829kcal 38.8g 21.4g 3.8g	酸辣湯	でん粉	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく
	マンニョムチキン	でん粉 菜種油 ごま	鶏肉	
	野菜の麻婆炒め	ごま油 砂糖 でん粉	豚挽き肉 みそ	キャベツ もやし 人参 ピーマン 生姜 にんにく

寄贈がありました！

北石狩農業協同組合より『ゆめびりか』22日・26日に提供

ホクレン農業協同組合連合会より『つぶあん』22日に提供