

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	ごはん	ごはん		
(月)	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ
803kcal 37.4g 12.3g 2.8g	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
	五目きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ひじき	ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく
2	コッペパン	パン		
(火)	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
852kcal 33.9g 32.8g 3.7g	ハンバーグ ケチャップソース コーンソテー	砂糖 バター	鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく 生姜 コーン ビーマン 人参
3	ごはん	ごはん		
(水)	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 玉ねぎ 生姜
842kcal 31.3g 23.4g 2.9g	マクロカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	まぐろ	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき
4	スパゲティ	スパゲティ		
(木)	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 ビーマン 生姜 にんにく トマト缶 キャベツ コーン 人参 きゅうり レモン果汁 黄桃缶 パイン缶
855kcal 32.5g 25.2g 5.4g	イタリアンサラダ	オリーブ油 砂糖		
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	
5	ごはん	ごはん		
(金)	春雨入り麻婆豆腐	春雨 ごま油 砂糖 でん粉	豆腐 豚挽き肉 みそ	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 にんにく
794kcal 30.6g 21.3g 3.1g	中華風 フロccoliーサラダ	ごま油 砂糖		ブロッコリー 大根 人参 コーン りんご
8	ごはん	ごはん		
(月)	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ 生姜
740kcal 31.7g 15.4g 2.8g	豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	
	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 ビーマン とうがらし
9	コッペパン	パン		
(火)	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
851kcal 28.3g 36.3g 3.6g	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	
	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
10	ごはん	ごはん		
(水)	豆腐ともずくのみそ汁		豆腐 もずく みそ	長ねぎ 人参
756kcal 33.5g 22.9g 3.2g	さばの塩焼き		さば	
	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 油揚げ ひじき 竹輪	人参
11	野菜醤油	ラーメン		
(木)	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 にんにく
837kcal 31.7g 35.1g 5.9g	春巻	春雨 菜種油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜
	ひじきのぴいっとサラダ	油 砂糖 ラー油	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり 人参
12	ポークカレー	ごはん		
(金)		じゃがいも 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
833kcal 26.3g 20.8g 3.6g	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)			

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	ごはん	ごはん		
(月)	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
755kcal 30.0g 17.9g 3.1g	厚揚げの煮物	砂糖 油	厚揚げ	ビーマン 筍 人参 生姜
	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
16	ソフトフランス	パン		
(火)	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 生姜 にんにく
872kcal 43.1g 26.9g 4.2g	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ccoliーサラダ	油 砂糖		ブロッコリー キャベツ 人参 コーン
	シフォンケーキ(フルーベリ)	米粉 砂糖	卵 豆乳	ブルーベリー
17	ごはん	ごはん		
(水)	中華スープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸
818kcal 32.7g 23.9g 3.8g	ギョーザ	小麦粉	鶏肉 豚肉	キャベツ にら 生姜
	回鍋肉	油 砂糖 でん粉	豚肉	キャベツ 長ねぎ ビーマン にんにく
18	若鶏と小松菜の	スパゲティ		
(木)	クリームスパゲティ	バター	鶏肉 牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき茸 しめじ
724kcal 31.5g 19.2g 5.5g	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
	いんご(代替ゼリー)			
19	ごはん	ごはん		
(金)	白菜と春雨のスーフ	春雨	豚肉	白菜 人参 えのき茸
785kcal 27.5g 23.2g 3.3g	チキンカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	鶏肉	
	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
22	ごはん	ごはん	北石狩農業協同組合より寄贈米『ゆめぴりか』	
(月)	おでん	さつま芋 砂糖	厚揚げ 五目揚げ 昆布 ほっけ	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸
808kcal 40.2g 14.8g 2.6g	ほっけの塩焼き			
	冬至かぼちゃ	砂糖	小豆	かぼちゃ
23	コッペパン	パン		
(火)	ABCスープ	マカロニ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にんにく
719kcal 41.4g 21.8g 5.3g	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ パセリ
24	和風とぼろ丼	ごはん		
(水)		油 ごま 砂糖	鶏挽き肉 大豆ミート ひじき みそ 豆腐 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
713kcal 28.4g 17.7g 2.8g	具だくさん味噌汁	ごま油		
	三色和え	砂糖 ごま油		
25	カレーうどん	うどん		
(木)		砂糖 でん粉	豚肉 つと	玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 干し椎茸
757kcal 27.7g 26.1g 4.7g	もやしのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし ほうれん草 人参
	黒糖蒸しパン	ホットケーキミックス 黒砂糖 はちみつ 油	鶏卵 牛乳	
26	ごはん	ごはん	北石狩農業協同組合より寄贈米『ゆめぴりか』	
(金)	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
829kcal 38.8g 21.4g 3.8g	ヤンニョムチキン	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 ビーマン 生姜 にんにく

☆牛乳は毎日つきます。 ※太字は、当別町産です。
☆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、12/25(木)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。

寄 贈 が あ り ま し た ！
北石狩農業協同組合より『ゆめぴりか』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