

5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
料理名	料理ごとに主な使用食材をはたらき別に記載 ※太字は、当別町産です！		
00kcal 00g 00g 00g			
1 (金) ごはん	ごはん		
610kcal 30.9g 13.1g 2.1g	中華コーンスープ 鶏肉のスパイシー焼き チャプチェ	豚肉 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉	人参 えのき草 小松菜 コーン 長ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸
7 (木) 若鶏とほうれん草のクリームスパゲティ	スパゲティ バター	鶏肉 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 えのき草 しめじ キャベツ コーン 人参 きゅうり レモン果汁
643kcal 24.9g 17.4g 4.2g	イタリアンサラダ パインゼリー	オリーブ油 砂糖 ゼリー(りんご果汁)	
8 (金) ごはん	ごはん		
655kcal 29.3g 17.3g 2.1g	じゃが芋の味噌汁 ザンギ 大豆とひじきの炒め煮	じゃがいも 小麦粉 でん粉 菜種油 砂糖 油 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき	みそ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 干し椎茸
11 (月) ごはん	ごはん		
600kcal 28.8g 13.9g 2.4g	大根の味噌汁 鶏肉の甘酢あん きゃべつの肉味噌炒め	みそ でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 でん粉 鶏肉 豚挽き肉 みそ	大根 人参 長ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし 人参 ピーマン 生姜 にんにく
12 (火) コッペパン	パン		
592kcal 20.8g 22.5g 3.0g	ミネストローネ かぼちゃコロッケ アスパラソテー	マカロニ じゃがいも マッシュポテト パン粉(卵なし) 菜種油 バター ベーコン 脱脂粉乳 ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 かぼちゃ 玉ねぎ アスパラ コーン
13 (水) ごはん	ごはん		
601kcal 22.5g 17.6g 2.0g	もやしの味噌汁 ガリバタチキン りんご(代替ゼリー)	油揚げ みそ 油 バター 鶏肉	もやし 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく りんご
14 (木) 野菜塩ラーメン	ラーメン		
674kcal 25.1g 28.8g 4.7g	春巻 ひじきのびりっとサラダ	豚肉 茎わかめ 豚肉 ひじき ツナ	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 干し椎茸 キャベツ きゅうり 人参
15 (金) ごはん	ごはん		
655kcal 28.8g 17.0g 2.5g	豚汁 炒め納豆 きゅうりの浅漬け	じゃがいも 砂糖 油 ごま 豚肉 豆腐 みそ 豚挽き肉 納豆	大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ 人参

☆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。

◆ 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。
○マヨネーズをエッグケア(卵不使用のマヨネーズタイプ調味料)へ変更しました。R8.4

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
18 (月) ごはん	ごはん		
603kcal 26.6g 16.5g 2.6g	すまし汁 ぶりの味噌だれ おひたし	豆腐 つと わかめ ぶり みそ かつお節	人参 長ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 もやし 人参

とべっこランチ

19 (火) ナン	ナン		
786kcal 32.3g 30.7g 3.5g	ジビエキーマカレー タンドリーチキン アスパラ はちみつレモンゼリー	じゃがいも 油 鶏肉 ヨーグルト エッグケア(卵なし) はちみつ 水あめ	豚挽き肉 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 アスパラ レモン果汁

20 (水) 豚丼	ごはん 砂糖	豚肉	玉ねぎ ピーマン しらたき キャベツ 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 人参
622kcal 25.1g 15.1g 2.4g	厚揚げの味噌汁 大根のナムル	厚揚げ みそ 砂糖 ごま油 ごま	
21 (木) かき揚げうどん	うどん 砂糖	豚肉 つと 油揚げ 乾燥豆腐 竹輪	人参 長ねぎ 干し椎茸 アスパラ 人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ コーン 人参
620kcal 30.8g 22.0g 2.9g	かき揚げ 豚しゃぶサラダ	天ぷら粉(卵) 菜種油 焙煎胡麻ドレッシング(卵) 豚肉	
22 (金) ごはん	ごはん		
645kcal 23.9g 16.0g 2.1g	春雨入りマーボー豆腐 わかめとキャベツのサラダ りんご(代替ゼリー)	春雨 ごま油 砂糖 でん粉 砂糖 油 豆腐 豚挽き肉 みそ ツナ わかめ	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり りんご

25 (月) ごはん	ごはん		
645kcal 19.8g 17.7g 2.7g	具だくさん味噌汁 すき焼きコロッケ 中華風ひじきの炒め煮	ごま油 じゃがいも 菜種油 パン粉(卵なし) 砂糖 ごま油	豆腐 みそ ゼラチン ひじき 竹輪 人参 干し椎茸 とうがらし

26 (火) コッペパン	パン		
622kcal 29.2g 24.6g 3.0g	ポトフ ポークチャップ マカロニサラダ	じゃがいも 油 マカロニ エッグケア(卵なし)	ウィンナー 豚肉 ツナ 玉ねぎ きゅうり 人参

27 (水) ごはん	ごはん		
604kcal 26.6g 14.7g 2.2g	豆腐とわかめの味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋のピリ辛そば	豆腐 わかめ みそ ほっけ じゃがいも 砂糖 油 ごま油	人参 長ねぎ 人参 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく

28 (木) スパゲティ	スパゲティ		
756kcal 25.4g 22.5g 4.7g	ナポリタン 大根とコーンのサラダ 黒糖蒸しパン	油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキ粉 油 はちみつ 黒砂糖	豚肉 粉チーズ 玉ねぎ 人参 なす ピーマン しめじ トマト缶 りんご パナナ 大根 きゅうり コーン 鶏卵 牛乳

29 (金) ごはん	ごはん		
636kcal 29.5g 18.5g 2.1g	ローペンタン 油淋鶏 もやしのナムル	でん粉 ごま油 小麦粉 ごま油 砂糖 菜種油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 白菜 人参 生姜 干し椎茸 長ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参

