

5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
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	←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量		
1 (金) ごはん	ごはん		
746kcal 39.6g 14.6g 3.0g	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		
784kcal 30.3g 20.3g 5.3g	クリームスパゲティ イタリアンサラダ パインゼリー	バター 鶏肉 牛乳 オリーブ油 砂糖 ゼリー(りんご果汁)	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 パイン缶
8 (金) ごはん	ごはん		
802kcal 37.6g 19.8g 2.7g	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		
734kcal 37.0g 15.9g 3.1g	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		
767kcal 26.4g 27.1g 4.2g	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		
718kcal 26.8g 20.5g 2.5g	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		
861kcal 31.3g 35.2g 6.0g	春巻 ひじきのびりっとサラダ	豚肉 茎わかめ 豚肉 砂糖 油 ラー油 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		
791kcal 34.9g 20.1g 3.1g	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)に変更しました。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		
721kcal 31.6g 18.8g 3.3g	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		
980kcal 42.4g 38.2g 5.1g	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 鷹挽き肉 牛乳 鷹挽き肉 鶏肉 ヨーグルト エッグケア(卵なし) はちみつ 水あめ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 生姜 にんにく アスパラ レモン果汁

20 (水) 豚丼	ごはん		
749kcal 30.2g 17.5g 3.0g	厚揚げの味噌汁 大根のナムル	砂糖 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ みそ 大根 ほうれん草 人参
21 (木) かき揚げうどん	うどん		
780kcal 39.0g 25.1g 4.3g	かき揚げ 豚しゃぶサラダ	砂糖 天ぷら粉(卵) 菜種油 焙煎胡麻ドレッシング(卵)	豚肉 つと 油揚げ 乾燥豆腐 竹輪 豚肉
22 (金) ごはん	ごはん		
772kcal 28.6g 18.0g 2.8g	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 春雨 ごま油 ごま油 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		
1433kcal 22.7g 18.5g 3.3g	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

26 (火) コッペパン	パン		
794kcal 36.7g 30.2g 4.1g	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		
729kcal 32.0g 16.6g 2.7g	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		
928kcal 30.8g 27.3g 5.9g	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		
765kcal 37.9g 20.5g 2.8g	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

