

# 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
料理名 中学年の ←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量	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		
<b>1</b> (水) 708kcal 31.7g 21.1g 2.8g	<b>和風そばろ丼</b> ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも ぶりの照り焼き	鶏挽き肉 ひじき 大豆ミート みそ ぶり みそ	人参 切干大根 干し椎茸 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 長ねぎ にんにく
<b>2</b> (木) 603kcal 25.7g 26.8g 2.9g	<b>五目うどん</b> うどん 砂糖 春雨 菜種油 おひたし	豚肉 油揚げ つと 乾燥豆腐 豚肉 かつお節	小松菜 長ねぎ 人参 干し椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 白菜 もやし 人参
<b>3</b> (金) 626kcal 27.7g 15.2g 2.3g	<b>ごはん</b> 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き ラーメンサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 竹輪 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし キャベツ 人参 コーン
<b>6</b> (月) 648kcal 25.2g 17.6g 2.6g	<b>ごはん</b> 豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグ 和風おろしソース トマト肉じゃが	豆腐 わかめ みそ 鶏肉 豚肉 豚肉	人参 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 大根 トマト 玉ねぎ パセリ
<b>7</b> (火) 610kcal 25.7g 23.6g 3.5g	<b>コッペパン</b> ミネストローネ チキンナゲット ブロッコリーと コーンのソテー	パン 豚肉 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 人参 ブロッコリー コーン
<b>8</b> (水) 584kcal 24.2g 13.3g 3.0g	<b>ごはん</b> 白菜と肉団子のスープ 豚キムチ 大根と海藻のサラダ	鶏肉 豚肉 豚肉 オキアミ ツナ わかめ つのまた 白きりんさい 茸わかめ 昆布	白菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 大根 長ねぎ りんご 人参 にんにく 生姜 もやし には 大根 きゅうり 人参 こんにゃく 寒天
<b>9</b> (木) 670kcal 27.0g 18.4g 4.2g	<b>完熟トマトの ミートソース</b> チーズポテト ミニトマト	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 豚挽き肉 大豆ミート チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パセリ ミニトマト
<b>10</b> (金) 618kcal 25.9g 15.9g 2.1g	<b>ごはん</b> チンゲン菜と 春雨のスープ ヤンニョムチキン メロン(代替ゼリー) 野菜ふりかけ	春雨 豚肉 鶏肉 かつお粉末 のり	チンゲン菜 人参 えのき茸 生姜 にんにく メロン

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
<b>13</b> (月) 607kcal 22.4g 13.6g 2.3g	<b>ごはん</b> いももち汁 五目野菜肉団子 厚揚げの煮もの	ごはん いももち パン粉(卵なし) 砂糖 油 厚揚げ	鶏肉 鶏肉 厚揚げ 大根 長ねぎ 人参 ごぼう ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 生姜 筍 人参 ビーマン 生姜
<b>14</b> (火) 676kcal 26.1g 27.1g 3.6g	<b>コッペパン</b> コーンポタージュ ウィンナーケチャップ ごぼうサラダ	パン バター 砂糖 エッグケア ごま	スキムミルク 牛乳 ウィンナー コーン 玉ねぎ パセリ ごぼう きゅうり 人参
<b>15</b> (水) 699kcal 29.3g 21.5g 2.6g	<b>ごはん</b> 厚揚げの味噌汁 ごまザンギ ひじきのぴりっとサラダ	ごはん 厚揚げ みそ でん粉 砂糖 ごま 菜種油 砂糖 油 ラー油	厚揚げ 鶏肉 ひじき ツナ 大根 人参 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参
<b>16</b> (木) 622kcal 27.8g 18.5g 3.5g	<b>冷やしラーメン (ラーメンたれ)</b> たこ焼き じゃがいもキムチ ベビーチーズ	ラーメン ごま油 ごま 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖 チーズ	鶏肉 たこ 鶏卵 豚挽き肉 昆布 人参 コーン キャベツ 長ねぎ 紅生姜 白菜 玉ねぎ 大根 人参 には りんご にんにく 生姜
<b>17</b> (金) 689kcal 28.4g 19.9g 2.8g	<b>玄米ごはん</b> けんちん汁 鯖の味噌だれ 肉じゃが	ごはん 玄米 ごま油 油 でん粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 黒砂糖	豆腐 鯖 みそ 豚挽き肉 大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく 人参

**とべっこランチ**

<b>21</b> (火) 658kcal 28.8g 23.5g 4.0g	<b>ココアスライスパン</b> レタスのクリーム煮 夏野菜のミートグラタン わかめとキャベツのサラダ 沖縄パインゼリー	パン バター じゃがいも 砂糖 油 寒天	ベーコン 牛乳 スキムミルク 豚挽き肉 チーズ わかめ ツナ 人参 レタス 玉ねぎ 人参 しめじ なす ズッキーニ トマト パセリ キャベツ きゅうり 人参 パイン
---	--	----------------------------------	---

<b>22</b> (水) 629kcal 22.5g 15.9g 2.9g	<b>スタミナピリ辛 肉みそ丼</b> じゃがいものスープ くらげときゅうりの 中華和え	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま油	豚挽き肉 みそ 豚肉 中華くらげ 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ きゅうり 人参
<b>23</b> (木) 617kcal 26.1g 18.7g 2.9g	<b>冷やしうどん (めんつゆ)</b> 鯖の香味揚げ フルーツ白玉	うどん 小麦粉 でん粉 砂糖 菜種油 白玉餅	鶏肉 鯖 キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく パイン缶 黄桃缶
<b>24</b> (金) 708kcal 22.0g 21.4g 2.3g	<b>キーマカレー</b> ブロッコリーと コーンのサラダ ミニトマト	ごはん じゃがいも 油 油 砂糖	豚挽き肉 牛乳 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ コーン ミニトマト

☆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。  
※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い合わせください。