

7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
中学生の ←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		
1 (水) 和風そばろ丼 じゃが芋の味噌汁 ぶりの照り焼き	ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも 砂糖	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
2 (木) 五目うどん 春巻 おひたし	うどん 砂糖 春雨 菜種油	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
3 (金) ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き ラーメンサラダ	ごはん 砂糖 でん粉 ラーメン 練りごま ごま油 油 砂糖	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
6 (月) 豆腐わかめのみそ汁 ハンバーグ 和風おろしソース トマト肉じゃが	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油	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
7 (火) コッペパン 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 マカロニ じゃがいも 菜種油 バター	豚肉 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ブロッコリー コーン
8 (水) ごはん 白菜と肉団子のスープ 豚キムチ 大根と海藻のサラダ	ごはん ごま油 砂糖 油 砂糖 ごま	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
9 (木) 完熟トマトの ミートソース チーズポテト ミニトマト	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	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
10 (金) ごはん 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	ごはん 春雨 でん粉 ごま 菜種油 ごま	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
13 (月) ごはん 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	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
14 (火) コッペパン 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
15 (水) ごはん 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 でん粉 砂糖 ごま 菜種油 砂糖 油 ラー油	厚揚げ みそ 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
16 (木) 冷やしラーメン (ラーメンたれ) 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	鶏肉 たこ 鶏卵 豚挽き肉 昆布 チーズ	もやし きゅうり 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
17 (金) 玄米ごはん 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

21 (火) ココアスライスパン 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	ベーコン 牛乳 スキムミルク 豚挽き肉 チーズ わかめ ツナ 寒天	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
---	----------------------------	---	--

22 (水) スタミナピリ辛 肉みそ丼 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
23 (木) 冷やしうどん (めんつゆ) 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
24 (金) キーマカレー 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ついては、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。