

# 6月 給食だより



献立	食材			調味料	献立	食材			調味料
	糖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			糖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>1(月)</b> ソフフランスパン コーンポタージュ キャベツメンチカツ 茎わかめのサラダ ミルメークココア	パン バター 油 豚脂 砂糖 油 米粉 油 砂糖 ごま	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 豚肉 茎わかめ まぐろ油漬け	コーン 玉葱 パセリ キャベツ 玉葱 人参	ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュルウ 胡椒 醤油 酢 醤油 胡椒 ココア	<b>17(水)</b> ご飯 豚汁 いわしの梅煮 鶏そぼろ	ご飯 じゃが芋 砂糖 水あめ 澱粉 砂糖 油 ごま	豚肉 豆腐 味噌 いわし かつお節 鶏肉 豆腐	人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 梅 白滝 人参 生姜 さやいんげん	昆布だし みりん 鯉削りだし 酒 醤油 梅酢 昆布だし 酒 みりん 醤油
<b>2(火)</b> 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のピリ辛焼き 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 油 砂糖 油 油	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 豚肉 さつま揚げ ひじき 高野豆腐	玉葱 人参 長葱 にんにく 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鯉削りだし 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン 醤油 酒 みりん	<b>18(木)</b> 山菜うどん きな粉団子(7~8ヶ) きゅうりの昆布和え	うどん 砂糖 白玉もち 砂糖 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ つと きな粉 昆布	干椎茸 人参 小松菜 長葱 わらび 筍 えのき茸 胡瓜 人参	酒 醤油 みりん 昆布だし 鯉削りだし 醤油 酢
<b>3(水)</b> ご飯 すき焼き煮 さんまの生姜煮 ごぼうチキンサラダ・マヨネーズ卵なし	ご飯 砂糖 油 砂糖 水あめ マヨネーズ	豚肉 焼き豆腐 さんま 鶏肉	白滝 白菜 人参 玉葱 長葱 たもぎ茸 ごぼう 人参 胡瓜	みりん 醤油 醤油 醤油 胡椒	<b>19(金)</b> ご飯 豆腐ときのこの味噌汁 味噌汁 豚肉と豆腐のしぐれ煮	ご飯 砂糖 油 砂糖 水あめ ごま油 マヨネーズ	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 ひじき さつま揚げ	人参 長葱 しめじ 玉葱 りんご果汁 人参 ごぼう	昆布だし 鯉削りだし ケチャップ 醤油 酢 みりん 醤油 酒
<b>4(木)</b> 五目うどん 揚げかぼちゃもち ミニトマト(2ヶ)	うどん 砂糖 じゃが芋 澱粉 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	干椎茸 人参 小松菜 長葱 南瓜	酒 みりん 醤油 昆布だし 醤油 みりん	<b>22(月)</b> ナン ドライカレー オムレツ フルーツゼリー和え (ほろみかんブロックゼリー)	ナン じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 油 (ぶどう糖果糖 液糖)	豚肉 大豆ミート 卵[61%] みかん パイン 黄桃 (りんご果汁 夏みかん果汁)	醤油 ソース カール デミグラスソース カレー粉 ケチャップ	
<b>5(金)</b> ご飯 わかめスープ 肉しゅうまい(2ヶ) フルーツカクテル (カクテルゼリー) ふりかけ	ご飯 じゃが芋 澱粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 (砂糖) 砂糖 澱粉	わかめ 豚肉 豆腐 豚肉 (豆乳 寒天)	えのき茸 人参 長葱 玉葱 生姜 みかん パイン 黄桃 (りんご果汁 桃果汁 ぶどう果汁)	鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ 醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし)	<b>23(火)</b> ご飯 キャベツと大根の味噌汁 鮭フライ (ソースがけ) 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 油揚げ 味噌 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 ひじき さつま揚げ	人参 長葱 しめじ 玉葱 りんご果汁 夏みかん果汁	昆布だし 鯉削りだし ソース 胡椒 みりん 醤油
<b>8(月)</b> コッペパン 白菜と鶏肉のクリーム煮 ハンバーグのピサソースがけ (ハンバーグ) ハムと海藻のマリネ	パン バター 砂糖 砂糖 油 砂糖 油	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉) ハム わかめ 昆布 茎わかめ ふのり	白菜 玉葱 人参 エリンギ (玉葱) キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 レモン果汁	ホワイトルウ 胡椒 コンソメ ソース ケチャップ トマトミックスソース 酢 胡椒	<b>24(水)</b> ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 ポテトハムサラダ・マヨネーズ卵なし	ご飯 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 じゃが芋 マヨネーズ	豆腐 鶏肉 油揚げ さば 味噌 ハム	こんにやくごぼう 大根 人参 長葱 人参 玉葱 胡瓜	醤油 酒 みりん 昆布だし 鯉削りだし ソース 胡椒 みりん 醤油
<b>9(火)</b> ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さばの照り焼き 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 油 砂糖 油 澱粉	油揚げ 味噌 さば 豚肉 大豆ミート	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱 生姜 大根 人参 いんげん 生姜	昆布だし 鯉削りだし 酒 みりん 醤油 醤油 みりん 酒	<b>25(木)</b> 野菜塩ラーメン 焼きおにぎり きゅうりとくらげの ごま酢和え(中華くらげ) 豆乳バナナコッタ	ラーメン 米 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖 澱粉 水あめ	豚肉 つと 茎わかめ (くらげ) 豆乳	玉葱 白菜 人参 生姜 もやし 長葱 にんにく 胡瓜 人参 いちご果汁 りんご果汁	塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 胡椒 鯉エキス 醤油 みりん 昆布エキス 醤油 酢 (唐辛子)
<b>10(水)</b> ご飯 豆腐の中華煮 ハンサンスー 黄桃缶	ご飯 砂糖 油 ごま油 澱粉 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉	筍 生姜 にんにく 人参 玉葱 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参 黄桃	醤油 酒 中華スープストック 酢 醤油	<b>26(金)</b> 春雨スープ 小籠包(2ヶ) ピピンバ	春雨 豚肉 豆腐 豚肉 油 砂糖 ごま ごま油	白菜 人参 長葱 干椎茸 キャベツ 玉葱 筍 椎茸 生姜 ほうれん草 長葱 もやし 人参 筍 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 胡椒 醤油ラーメンスープ 醤油 かきエキス 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	
<b>11(木)</b> ラーメン チキンナゲット(2ヶ) おおかササラダ	ラーメン パン粉 小麦粉 油 砂糖 油	豚肉 つと 味噌 鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱 筍 もやし にんにく	味噌ラーメンスープ 辛味噌ラーメンスープ 鶏ガラスープ テンメンジャン 醤油 胡椒 チキンスープ	<b>29(月)</b> コッペパン 肉団子のスープ (肉団子) まぐろメンチカツ (ソースがけ) コーンソテー 大豆チョコクリーム	パン (でん粉 油) パン粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 ぶどう糖	(鶏肉 豚肉) まぐろ はたてエキス ウインナー 大豆粉 脱脂粉乳	(玉葱)えのき茸 大根 人参 チンゲン菜 長葱 玉葱 生姜 コーン 人参 ビーマン	酒 胡椒 塩ラーメンスープ みりん 醤油 ソース コンソメ 胡椒 ココアパウダー
<b>15(月)</b> 黒糖パン ポトフ 真鱈のスパイス揚げ ペンネポロネーゼ アセロラゼリー	パン じゃが芋 澱粉 砂糖 油 ペンネ 油 砂糖	ウインナー たら 大豆粉 豚肉 大豆ミート	玉葱 キャベツ 人参 いんげん 玉葱 ピーマン アセロラ果汁	コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 胡椒 醤油 唐辛子 胡椒 ガーリック粉 パプリカ粉 ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ 胡椒	<b>30(火)</b> ご飯 麻婆豆腐 大根の梅おおか和え (梅だれ) 冷凍みかん	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 砂糖 砂糖	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 竹輪	椎茸 人参 長葱 枝豆 にんにく 生姜 大根 胡瓜 (梅 しそ) みかん	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン 中華スープストック 醤油 酢(りんご酢)
<b>16(火)</b> ご飯 トマトハヤシライス 大根とハムのサラダ パン缶	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 砂糖 油	豚肉 ハム	人参 玉葱 生姜 しめじ にんにく 大根 胡瓜 人参	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース ワイン トマトビュレ フィオン 酢 醤油	※ 物質の割合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 牛乳は、毎日付きます。 ※ ( ) が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。 ※ はしは、家庭より持参しましょう。 ◎ 食物アレルギー食品の確認には「アレルギー表(予定)」をご覧ください。				

恵庭ライオンズクラブさんより、島田農園さんで作られた恵庭産なつぼしと余湖農園さんで作られた恵庭産トマトビュレを寄贈していただきました。16日の給食で使用します。お楽しみに！

給食1食あたりのエネルギーとたんぱく質を表示しています。

～中学校給食の摂取基準～  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%  
(8歳27.0～41.5g)

【今月の恵庭野菜】大根 (食材名が太字斜体、大根のイラストの箇所が恵庭産を予定しています)