

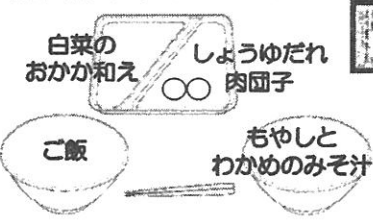
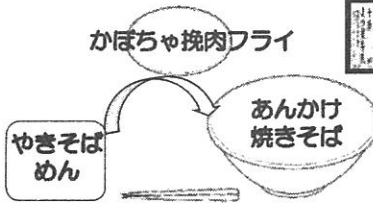
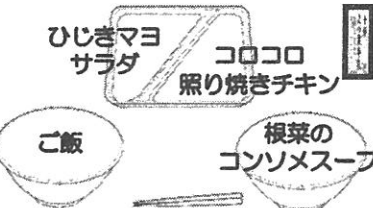
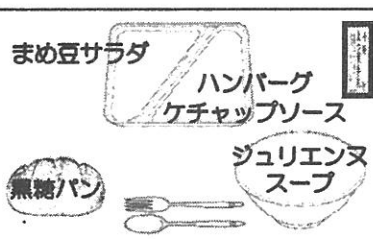
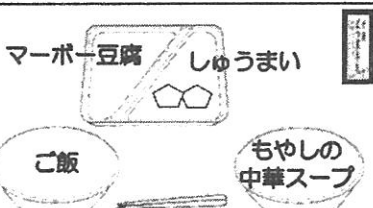
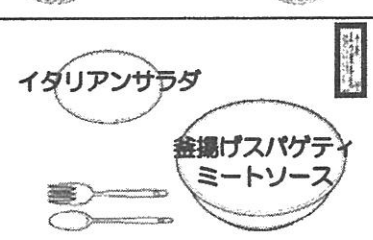
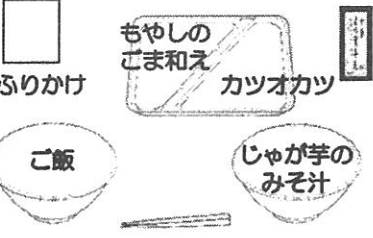
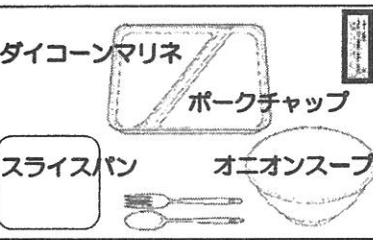
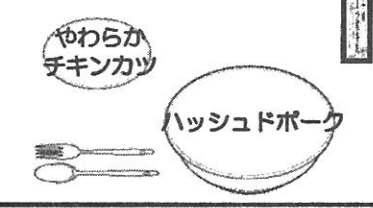
■今月の目標
夏の食事について知ろう

給食だより



7月

令和8年7月
中学校コース
帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
1日 (水)		ご飯			
		もやしとわかめのみそ汁	わかめ	もやし、長葱	
		しょうゆだれ肉団子 1人2こです♪	鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
		白菜のおかか和え	かつお節	白菜、人参	小麦
		牛乳	牛乳		乳
2日 (木)		あんかけ焼きそば	豚肉	玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ	小麦
		かぼちゃ挽肉フライ	豚肉	かぼちゃ、玉葱	小麦
		牛乳	牛乳		乳
3日 (金)		ご飯			
		根菜のコンソメスープ	じゃが芋	ベーコン	小麦
		ココロコ照り焼きチキン		鶏肉	小麦
		ひじきマヨサラダ	ひじき	キャベツ、人参、コーン	小麦
		牛乳	牛乳		乳
6日 (月)		黒糖パン	黒糖パン		卵・乳・小麦
		ジュリエンスープ		ベーコン	小麦
		ハンバーグケチャップソース		鶏肉、豚肉	玉葱
		まめ豆サラダ	ごま	大豆	枝豆、キャベツ
		牛乳	牛乳		乳
7日 (火)		わかめご飯	ご飯	わかめ	
		そうめん汁	そうめん	鶏肉、油揚げ	人参、長葱
		星のコロケ	じゃが芋	鶏肉、豚肉	玉葱
		セタゼリー	ゼリー	豆乳	
		牛乳	牛乳	牛乳	乳
8日 (水)		ご飯	ご飯		
		もやしの中華スープ		豚肉	もやし、玉葱
		しゅうまい 1人2こです♪	しゅうまいの皮	鶏肉、豚肉	玉葱
		マーボー豆腐		豆腐、豚肉	椎茸、人参、筍
		牛乳	牛乳		乳
9日 (木)		釜揚げスパゲティミートソース	スパゲティ	豚肉、大豆	玉葱、人参
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン
		牛乳	牛乳		乳
10日 (金)		ご飯	ご飯		
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	わかめ	
		カツオカツ		かつお	玉葱
		もやしのごま和え	ごま		もやし、人参
		ふりかけ		のり、かつお節	
13日 (月)		スライスパン	スライスパン		乳・小麦
		オニオンスープ		ベーコン	玉葱、人参、パセリ
		ポークチャップ		豚肉	玉葱、枝豆
		ダイコンマリネ			大根、きゅうり、コーン、人参
		牛乳	牛乳		乳
14日 (火)		ハッシュドポーク	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参、トマト
		やわらかチキンカツ		鶏肉	
		牛乳	牛乳	牛乳	乳

15日 (水)		麦ご飯 豆乳ひとつ鍋 めぐみ豚の彩り豚丼風炒め 小豆の白和え Hasukappuゼリー 牛乳	ご飯、大麦 芋団子、バター 生揚げ、豆乳 豚肉 ごま 豆腐、小豆 ゼリー 牛乳	ごぼう、キャベツ、大根、人参 玉葱、枝豆、コーン ほうれん草、人参	乳・小麦 小麦 小麦
16日 (木)		わかめうどん ちくわとれんこんの甘辛炒め 牛乳	うどん、あげ玉 ごま 豚肉、わかめ ちくわ 牛乳	長葱、なめこ、人参 人参、れんこん	小麦 小麦 乳
17日 (金)		ご飯 わかめスープ ホイコーロー 大根ナムル 牛乳	ご飯 わかめ 豚肉 牛乳	もやし、長葱 キャベツ、玉葱、人参 大根、人参、きゅうり	小麦 小麦 小麦 乳
21日 (火)		ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 きゅうり昆布 牛乳	ご飯 豆腐、油揚げ 豚肉 昆布 牛乳	長葱 えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく キャベツ、きゅうり	小麦 小麦 乳
22日 (水)		ご飯 大根のみそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 牛乳	ご飯 油揚げ じゃが芋 豚肉 牛乳	大根、長葱 キャベツ、枝豆、梅干し	小麦 乳
23日 (木)		しょうゆラーメン 春巻き 牛乳	ラーメン 春雨、春巻きの皮 豚肉 牛乳	メンマ、もやし、人参、長葱 玉葱、人参、椎茸	小麦 えび・小麦 乳
24日 (金)		ポークカレーライス フルーツカクテル 牛乳	ご飯、じゃが芋 ゼリー 豚肉 牛乳	玉葱、人参 もも、パイン、ナタデココ	小麦 乳

- * 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- * 調味料や添え物には下線を記入しています。
- * 新しいメニューには、マークがつきます。
- * 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- * 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
えび、かに、カシューナッツ、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
上記9品目のみ表示しています。

7月の 平均値	エネルギー	823 kcal
	たんぱく質	32.4 g
	脂 質	23.7 g

～7月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

＜野菜＞ ・人参 道内、府県 ・ごぼう 帯広(和田さん) ・キャベツ 十勝、道内 ・白菜 十勝、道内 ・大根 帯広(斎藤さん) ・大豆 帯広 ・長葱 道内、府県 ・ほうれん草 十勝、道内	☆枝豆 十勝 ☆コーン 十勝 ・もやし 十勝	＜豆腐類＞ ☆豆腐 十勝 ・油揚げ 十勝	＜調味料・その他＞ ☆しょうゆ 十勝 ☆白しょうゆ 十勝 ☆赤みそ 十勝 ☆白みそ 十勝 ☆でん粉 十勝 ・ご飯 道内 ☆パン(小麦) 帯広 ☆うどん(小麦) 帯広 ☆ラーメン(小麦) 帯広
	＜肉類＞ ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝、道内 ・ベーコン、ハム 道内		

(十勝産・道産以外になることもあります)

☆マークが付いている食材は年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。