



給食だより

	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(木)	ダイコン マリネ コロコロチキンの レモンペッパーやき ごはんとカラフルボール スープ	ごはんとカラフルボール スープ コロコロチキンのレモンペッパーやき ダイコンマリネ 牛乳	カラフルボール スープ	たら とりにく 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
2日(金)	はくさいの にびたし ごはんと かわい たつたあげ じゃがいもの みそしる	ごはんと じゃがいものみそしる かわい たつたあげ はくさいのにびたし 牛乳	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ かわい かつお 牛乳	たまねぎ はくさい、こまつな	小麦 小麦 乳
5日(月)	もやしの うめちりあえ ごはんと さばのみそに しょうが いり ぶたじる	ごはんと しょうが いり ぶたじる さばのみそに もやしのうめちりあえ 牛乳	じゃがいも	ぶたにく、とうふ さば いわし 牛乳	にんじん、だいこん、こんにゃく、ながねぎ うめぼし、もやし、ほうれんそう、しそ	乳
6日(火)	きなこ ポテトもち ラーメン しょうゆ ラーメン	しょうゆ ラーメン きなこ ポテトもち 牛乳	ラーメン	ぶたにく、ツト きなこ 牛乳	メンマ、もやし、ながねぎ	小麦 小麦 乳
7日(水)	さんしょく きんぴら ごはんと とうふの そぼろ あん つつみ あげのみ せしる	ごはんと あげのみ せしる とうふの そぼろ あん つつみ さんしょく きんぴら 牛乳	ごはんと あぶらあげ、わかめ いとより、とうふ、だいず、ぶたにく	ごま 牛乳	ながねぎ たまねぎ、にんじん こんにゃく、にんじん、えだまめ	小麦 小麦 乳
8日(木)	コールスロー サラダ フランパン おほし さま コロッケ オビリー スープ	フランパン オビリー スープ コールスロー サラダ 牛乳	フランパン	ベーコン じゃがいも とりにく、ぶたにく 牛乳	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
9日(金)	あつあけの すきやき ごはんと ちくわの いそべ あげ しめじの みそしる	ごはんと しめじの みそしる ちくわの いそべ あげ あつあけの すきやき 牛乳	ごはんと あぶらあげ ちくわ	あぶらあげ ちくわ ぶたにく、あつあけ 牛乳	しめじ あおりの たまねぎ、にんじん、はくさい、 こんにゃく、ながねぎ	小麦 小麦 乳
12日(月)	キャベツの みそいため ごはんと オビリー あつやき たまご なめこの みそしる	ごはんと なめこの みそしる オビリー あつやき たまご キャベツの みそいため 牛乳	ごはんと わかめ たまご ぶたにく 牛乳	ごはんと わかめ たまご ぶたにく 牛乳	なめこ、ながねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	卵・小麦 小麦 乳
13日(火)	かぼちゃの いとこに うどん あげたま うどん	あげたま うどん かぼちゃの いとこに 牛乳	うどん、あげたま	とりにく あずき 牛乳	にんじん、しいたけ、ながねぎ かぼちゃ	小麦 乳
14日(水)	キャベツの うめあえ ごはんと にくじゃが しいたけの みそしる	ごはんと しいたけの みそしる にくじゃが キャベツの うめあえ 牛乳	ごはんと じゃがいも	あぶらあげ ぶたにく 牛乳	しいたけ、ながねぎ キャベツ、えだまめ、うめぼし	小麦 乳
15日(木)	まめまめ サラダ ミルクパン ごぼうの メンチカツ オニオン スープ	ミルクパン オニオン スープ ごぼうの メンチカツ まめまめ サラダ 牛乳	ミルクパン	ごま ぶたにく、とりにく だいず 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ ごぼう、たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
16日(金)	フルーツ しらたま チキン カレー ライス	チキン カレー ライス フルーツ しらたま 牛乳	ごはん、 じゃがいも しらたまもち、 ゼリー、 ナタデココ	とりにく 牛乳	たまねぎ、にんじん パイン、もも	小麦 乳

19日 (月)		チャーハン	ごはん	ぶたにく	ながねぎ、にんじん、コーン	小麦
		わかめスープ		ハム、わかめ	しいたけ、ながねぎ	小麦
		スペシャルぎょうざ	ぎょうざのかわ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ	小麦
		牛乳		牛乳		乳
20日 (火)		ジャージャーめん	やきそばめん、ごま	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、しいたけ	小麦
		あんにとろろのいちごソース	あんにとろろ		いちご	卵・乳
		牛乳		牛乳		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、小麦、そば、
卵、乳、落花生
上記7品目のみ表示しています。

7月の 平均値	エネルギー	618 kcal
	たんぱく質	24.3 g
	脂 質	20.9 g

～7月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・大根 道内、十勝
- ・小松菜 道内、十勝
- ・長葱 道内、十勝
- ・ほうれん草 道内、十勝
- ・キャベツ 道内、十勝
- ・白菜 道内、十勝
- ・胡瓜 道内
- ・セロリ 道内

<野菜>

- ・ホールコーン 十勝
- ・さやいんげん 中札内
- ・人参 道内、十勝
- ・枝豆 中札内
- ☆大豆 十勝
- ☆小豆 十勝
- ☆もやし 十勝
- <豆腐類>
- ☆豆腐 十勝
- ・油揚 十勝
- <肉類>
- ☆豚肉 十勝
- ☆鶏肉 十勝、道内

<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

<魚類>

- ・ツト 道内
- (道産以外になることもあります)

(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。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

からだ

おもに体をつくる

栄
養
素

たんぱく
質

無
機
質

げん

おもにエネルギー源になる

栄
養
素

たん
すい
か
ぶつ
化
物

脂
質

からだ ちょうし

おもに体の調子をととのえる

栄
養
素

無
機
質

ビ
タ
ミ
ン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。