



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)	きなこポテトもち 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 じゃが芋 牛乳	豚肉、ツト きなこ 牛乳	メンマ、もやし、長葱 小麦 小麦 乳
2日(金)	もやしの梅ちり和え 親子丼 たもぎ茸のみそ汁	親子丼 たもぎ茸のみそ汁 もやしの梅ちり和え 牛乳	ご飯 ごま 牛乳	卵、鶏肉 油揚げ いわし 牛乳	玉葱、人参、筍、椎茸 たもぎ茸、長葱 梅干し、もやし、ほうれん草、しそ 乳
5日(月)	お星さまコロッケ ミルクパン オニオンスープ コルスローサラダ	ミルクパン オニオンスープ お星さまコロッケ コルスローサラダ 牛乳	ミルクパン じゃが芋	鶏肉、豚肉 牛乳	玉葱、人参、コーン、パセリ 玉葱 キャベツ、人参、きゅうり 卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
6日(火)	オビリー厚焼き卵 なめこのみそ汁 キャベツのみそ炒め	なめこのみそ汁 オビリー厚焼き卵 キャベツのみそ炒め 牛乳	ご飯 わかめ 卵 豚肉 牛乳	ご飯 わかめ 卵 豚肉 牛乳	なめこ、長葱 卵・小麦 小麦 小麦 乳
7日(水)	スペシャルぎょうざ チャーハン わかめスープ	チャーハン わかめスープ スペシャルぎょうざ 牛乳	ご飯 ぎょうざの皮	豚肉 ハム、わかめ 豚肉、鶏肉 牛乳	長葱、人参、コーン 椎茸、長葱 キャベツ、玉葱 小麦 小麦 小麦 乳
8日(木)	揚げ玉うどん かぼちゃのいとし煮	揚げ玉うどん かぼちゃのいとし煮 牛乳	うどん、揚げ玉	鶏肉 小豆 牛乳	人参、椎茸、長葱 かぼちゃ 小麦 乳
9日(金)	フルーツ白玉 チキンカレーライス	チキンカレーライス フルーツ白玉 牛乳	ご飯、じゃが芋 白玉もち、ゼリー、ナタデココ	鶏肉 牛乳	玉葱、人参 パイナップル、桃 小麦 乳
12日(月)	ココロチキンのレモンペッパー焼き カラフルボールスープ ダイコンマリネ	黒糖パン カラフルボールスープ ココロチキンのレモンペッパー焼き ダイコンマリネ 牛乳	黒糖パン	たら 鶏肉 牛乳	もやし、人参、ほうれん草、コーン 大根、きゅうり、コーン、人参 卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
13日(火)	肉じゃが 椎茸のみそ汁	ご飯 椎茸のみそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 牛乳	ご飯 じゃが芋	油揚げ 豚肉 牛乳	椎茸、長葱 キャベツ、枝豆、梅干し 小麦 乳
14日(水)	チキンカツ オビリースープ	ライス オビリースープ チキンカツ ツナマヨサラダ 牛乳	ご飯	ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	キャベツ、玉葱、枝豆、人参 人参、きゅうり、コーン 小麦 小麦 小麦 乳
15日(木)	杏仁豆腐のいちごソース 焼きそば	ジャージャー麺 杏仁豆腐のいちごソース 牛乳	焼きそば麺、ごま 杏仁豆腐	豚肉、大豆 牛乳	玉葱、人参、長葱、筍、椎茸 いちご 卵・乳 乳
16日(金)	豆腐のそぼろあん包み 揚げのみそ汁	ご飯 揚げのみそ汁 豆腐のそぼろあん包み 三色金平 牛乳	ご飯 ごま	油揚げ、わかめ いとより、豆腐、大豆、豚肉 牛乳	長葱 玉葱、人参 こんにゃく、人参、枝豆 小麦 小麦 乳

19 日 (月)		ブランパン	ブランパン			卵・乳・小麦
		ビーフシチュー	じゃが芋	牛肉	玉葱、人参	小麦
		からあげ		鶏肉		小麦
		コーンサラダ			コーン、キャベツ、人参、きゅうり	小麦
20 日 (火)		ご飯	ご飯			
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	豆腐、油揚げ	玉葱	
		かれのいの竜田揚げ		かれい		小麦
		白菜の煮びたし		かつお	白菜、小松菜	小麦
		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、😊マークがつかます。
 *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**

7月の 平均値	エネルギー	780 kcal
	たんぱく質	30.2 g
	脂質	25.2 g

～7月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | |
|---|--|---|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 道内 ・ごぼう 帯広 (和田さん) ・小松菜 道内 ・長葱 道内 ・にんにく 十勝 ・ほうれん草 道内 ・キャベツ 道内 ・白菜 道内 ・胡瓜 道内 ・セロリ 道内 | <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝、道内 | <p><調味料・その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆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 <p><魚類></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツト 道内 <p>(道産以外になることもあります)</p> |
|---|--|---|

(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

<p>からだ</p> <h3>おもに体をつくる</h3> <p>栄養素</p> <p>たんぱく質</p> <p>無機質</p>	<p>げん</p> <h3>おもにエネルギー源になる</h3> <p>栄養素</p> <p>たんすい 炭水 かぶつ 化物</p> <p>脂質</p>	<p>からだ ちょうし</p> <h3>おもに体の調子をととのえる</h3> <p>栄養素</p> <p>無機質</p> <p>ビタミン</p>
---	--	--

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。