

給食だより



6月

令和4年6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)	<p>ご飯 大根ナムル ぎょうざ 野菜の中華スープ</p>	<p>ご飯</p> <p>野菜の中華スープ <small>帯広産のチンゲンサイを使っています♪</small></p> <p>ぎょうざ <small>ひとり3ヶです♪</small></p> <p>大根ナムル</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>ぎょうざの皮</p> <p>豚肉</p> <p>牛乳</p>	<p>白菜、人参、チンゲン菜、椎茸</p> <p>キャベツ、にら、長葱</p> <p>大根、人参、きゅうり</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
2日(木)	<p>金平ごぼう わかめうどん うどん</p>	<p>わかめうどん</p> <p>金平ごぼう</p> <p>牛乳</p>	<p>うどん、揚げ玉</p> <p>豚肉、わかめ</p> <p>ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>なめこ、人参、長葱</p> <p>ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
3日(金)	<p>中華サラダ ユーリンチー ご飯 ハムとわかめの中華スープ</p>	<p>ご飯</p> <p>ハムとわかめの中華スープ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>中華サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>ハム、わかめ</p> <p>鶏肉</p> <p>牛乳</p>	<p>椎茸、長葱</p> <p>長葱</p> <p>キャベツ、人参、きゅうり</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
6日(月)	<p>オニオンドレッシングサラダ コロコロチキンのレモンペッパー焼き アルファベットスープ 黒糖パン</p>	<p>黒糖パン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>コロコロチキンのレモンペッパー焼き</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>黒糖パン</p> <p>じゃが芋、マカロニ</p> <p>ベーコン</p> <p>鶏肉</p> <p>鶏肉</p> <p>牛乳</p>	<p>玉葱、人参、コーン</p> <p>キャベツ、人参、きゅうり</p>	<p>卵・乳・小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
7日(火)	<p>マヨきんぴら さけの照り焼き わかめご飯 キャベツのみそ汁</p>	<p>わかめご飯</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>さけの照り焼き</p> <p>マヨきんぴら</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>わかめ</p> <p>豆腐、油揚げ</p> <p>さけ</p> <p>ごま</p> <p>鶏肉</p> <p>牛乳</p>	<p>キャベツ、長葱</p> <p>ごぼう、人参</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
8日(水)	<p>三色金平 かぼちゃひき肉フライ ごはん 鶏団子汁</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏団子汁</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>三色金平</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉、油揚げ</p> <p>豚肉</p> <p>ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>玉葱、人参、椎茸、大根、長葱</p> <p>かぼちゃ、玉葱</p> <p>こんにゃく、人参、枝豆</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
9日(木)	<p>中華風海藻サラダ あんかけ焼きそば やきそばめん</p>	<p>あんかけ焼きそば</p> <p>中華風海藻サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>焼きそば麺</p> <p>豚肉</p> <p>昆布</p> <p>牛乳</p>	<p>玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ</p> <p>大根、きゅうり</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
10日(金)	<p>ツナマヨサラダ だんしゃくいもコロケ ライス シーフードトマトオビリースープ</p>	<p>ライス</p> <p>シーフードトマトオビリースープ</p> <p>だんしゃくいもコロケ</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>じゃが芋</p> <p>ベーコン、えび、あさり</p> <p>ツナ</p> <p>牛乳</p>	<p>玉葱、人参、トマト</p> <p>人参、きゅうり、コーン</p>	<p>えび・小麦</p> <p>卵・乳・小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
13日(月)	<p>アーモンドハンバーグサラダ ジュリエンヌスープ ブランパン</p>	<p>ブランパン</p> <p>ジュリエンヌスープ</p> <p>ハンバーグ～手作りソース～</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ブランパン</p> <p>ベーコン</p> <p>豚肉、鶏肉</p> <p>アーモンド、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>キャベツ、玉葱、人参、パセリ</p> <p>玉葱</p> <p>キャベツ、きゅうり、人参</p>	<p>卵・乳・小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
14日(火)	<p>和風マカロニサラダ いわしのみぞれ煮 ご飯 かきたま汁</p>	<p>ご飯</p> <p>かきたま汁</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>和風マカロニサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>卵</p> <p>いわし</p> <p>マカロニ</p> <p>牛乳</p>	<p>人参、椎茸、筍、長葱</p> <p>大根</p> <p>人参、枝豆</p>	<p>卵・小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
15日(水)	<p>ごま昆布和え 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 ご飯 白菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>ご飯</p> <p>白菜と厚揚げのみそ汁</p> <p>豚肉とえのき茸のしぐれ煮</p> <p>ごま昆布和え</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>厚揚げ</p> <p>豚肉</p> <p>ごま</p> <p>昆布</p> <p>牛乳</p>	<p>白菜、長葱</p> <p>えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく</p> <p>キャベツ、枝豆、人参</p>	<p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
16日(木)	<p>イタリアンサラダ トマトソースパンネ</p>	<p>トマトソースパンネ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>パンネ</p> <p>鶏肉</p> <p>牛乳</p>	<p>玉葱、人参、トマト</p> <p>キャベツ、きゅうり、コーン</p>	<p>小麦</p> <p>乳</p>

17日(金)		カレーライス	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦	
		フルーツカクテル	ゼリー、 バナナココ		桃、パイナップル		
		牛乳		牛乳		乳	
20日(月)		バターパン	バターパン			卵・乳・小麦	
		コーンスープ		ベーコン	コーン、パセリ	小麦	
		ほっけフライ		ほっけ			小麦
		コールスローサラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦	
		牛乳		牛乳		乳	
21日(火)		鶏そぼろ丼	ご飯	鶏肉	椎茸、玉葱、人参、さやいんげん	小麦	
		白玉汁	白玉もち	豚肉、油揚げ	玉葱、人参	小麦	
		白菜のごま和え	ごま		白菜、小松菜	小麦	
		牛乳		牛乳		乳	
22日(水)		ご飯	ご飯				
		なめこのみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、なめこ、長葱		
		鶏肉のうま煮		鶏肉、高野豆腐、ちくわ	人参、こんにゃく、さやいんげん	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	
23日(木)		五目うどん	うどん	鶏肉、油揚げ	なめこ、玉葱、人参、長葱	小麦	
		きなこ揚げパン		ライ麦パン	きなこ	小麦	
		牛乳			牛乳	乳	
24日(金)		ご飯	ご飯				
		大根のみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、長葱		
		肉じゃが	じゃが芋	豚肉		小麦	
		きゅうり昆布		昆布	キャベツ、きゅうり	小麦	
27日(月)		コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦	
		ポークシチュー	じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦	
		枝豆コロッケ	じゃが芋		枝豆	小麦	
		キャベツとコーンのソテー		ウィンナー	キャベツ、コーン、人参	小麦	
		牛乳		牛乳		乳	
28日(火)		ご飯	ご飯				
		わかめのみそ汁		わかめ、豆腐、油揚げ	長葱		
		豚肉といんげんの甘辛炒め		豚肉	玉葱、さやいんげん	小麦	
		白菜のおかか和え		かつお節	白菜、人参	小麦	
29日(水)		ご飯	ご飯				
		すまし汁	麩		大根、長葱、椎茸	小麦	
		さばのみそ煮		さば			
		白和え	ごま	豆腐	ほうれん草、人参、枝豆	小麦	
30日(木)		塩ラーメン	ラーメン	豚肉	メンマ、もやし、人参、長葱	小麦	
		春巻き	春雨、春巻きの皮	豚肉	玉葱、人参、椎茸	えび・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☺マークがつけます。
 *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。

6月の 平均値	エネルギー	823 kcal
	たんぱく質	33.1 g
	脂 質	27.0 g

～6月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・大根 帯広(斉藤さん)、道内、一部府県産
- ・ごぼう 帯広(和田さん)、道内、一部府県産
- ・じゃが芋 幕別(小笠原さん)、道内
- ・チンゲン菜 帯広(泉さん)、道内、一部府県産
- ・人参 道内、一部府県産
- ・長葱 道内、一部府県産
- ・キャベツ 道内、一部府県産
- ・白菜 道内、一部府県産
- ・ほうれん草 道内、一部府県産
- 小松菜 道内、一部府県産
- セロリ 道内、一部府県産
- ・にんにく 十勝、一部府県産
- ・枝豆 十勝
- ・もやし 十勝
- ☆コーン 十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝

<肉類>

- ☆豚肉 十勝
 - ☆鶏肉 十勝・道内
 - ・ベーコン 道内
- (十勝産・道産以外になることもあります)

<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

☆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。

