

# 給食だより

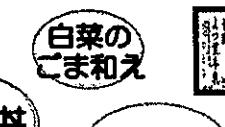
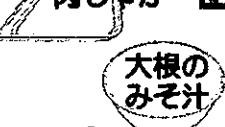
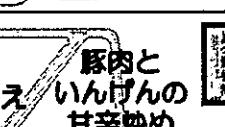
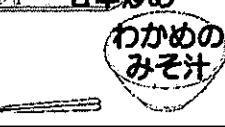
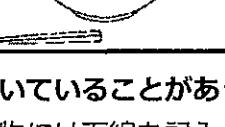
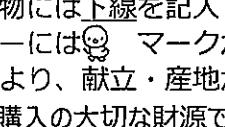


6月

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 <sup>表示</sup>
1日 (水)	大根ナムル ご飯 野菜の中華スープ きょうざ	ご飯 野菜の中華スープ きょうざ	ご飯 白菜、人参、チンゲン菜、椎茸		
	ご飯	大根ナムル 牛乳	豚肉	キャベツ、にら、長葱	小麦
	牛乳	ひとり 3ヶです♪		大根、人参、きゅうり	小麦
				牛乳	乳
2日 (木)	金平ごぼう うどん わかめ うどん	わかめうどん 金平ごぼう 牛乳	うどん、揚げ玉 ごま 牛乳	なめこ、人参、長葱 ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	小麦 乳
3日 (金)	中華サラダ ご飯 ハムとわかめの中華スープ ユーリンチー	ご飯 ハムとわかめの中華スープ ユーリンチー	ご飯 ハム、わかめ	椎茸、長葱	小麦
	ハムとわかめの中華スープ		鶏肉	長葱	小麦
	牛乳			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
				牛乳	乳
6日 (月)	オニオン ドレッシング サラダ 黒糖パン コロコロ チキンの レモンバッパー焼き アルファベット スープ	黒糖パン アルファベットスープ コロコロチキンのレモンバッパー焼き オニオンドレッシングサラダ 牛乳	黒糖パン じゃが芋、 マカロニ ベーコン 鶏肉 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、コーン 玉葱、人参、コーン キャベツ、人参、きゅうり 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
7日 (火)	マヨさん ひら さけの 照り焼き わかめ ご飯 キャベツの みそ汁	わかめご飯 キャベツのみそ汁 さけの照り焼き マヨさんひら 牛乳	ご飯 豆腐、油揚げ さけ ごま 牛乳	わかめ キャベツ、長葱 さけ 鶏肉 ごぼう、人参	小麦 小麦 小麦 乳
8日 (水)	三色金平 ごはん 鶏団子汁 かぼちゃ ひき肉フライ	ご飯 鶏団子汁 かぼちゃひき肉フライ 三色金平 牛乳	ご飯 鶏肉、油揚げ 豚肉 ごま 牛乳	玉葱、人参、椎茸、大根、長葱 かぼちゃ、玉葱 こんにゃく、人参、枝豆 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
9日 (木)	中華風 海藻サラダ やきそば めん	あんかけ焼きそば 中華風海藻サラダ 牛乳	焼きそば麺 昆布 牛乳	玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ 大根、きゅうり 牛乳	小麦 小麦 乳
10日 (金)	ツナマヨ だんしゃく サラダ いち コロッケ ライス シーフードトマトオビリースープ	ライス シーフードトマトオビリースープ だんしゃくいもコロッケ ツナマヨサラダ 牛乳	ご飯 ベーコン、えび、あさり じゃが芋 ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト 玉葱、人参、トマト 人参、きゅうり、コーン 牛乳	えび・小麦 卵・乳・小麦 小麦 乳
13日 (月)	アーモンド ハンバーグ サラダ 手作りソース～ ブランパン ジュリエンヌ スープ	ブランパン ジュリエンヌスープ ハンバーグ～手作りソース～ アーモンドサラダ 牛乳	ブランパン ベーコン 豚肉、鶏肉 アーモンド、ごま 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、パセリ 玉葱 キャベツ、きゅうり、人参 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
14日 (火)	和風 マカロニ いわしの サラダ みぞれ煮 ご飯 かきたま汁	ご飯 かきたま汁 いわしのみぞれ煮 和風マカロニサラダ 牛乳	ご飯 卵 いわし マカロニ 牛乳	人参、椎茸、筍、長葱 大根 人参、枝豆 牛乳	卵・小麦 小麦 小麦 乳
15日 (水)	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	ご飯 白菜と厚揚げのみそ汁 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 ごま昆布和え 牛乳	ご飯 厚揚げ 豚肉 昆布 牛乳	白菜、長葱 えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく キャベツ、枝豆、人参 牛乳	
16日 (木)	イタリアン サラダ トマトソース パンネ	トマトソースパンネ イタリアンサラダ 牛乳	パンネ 牛乳	玉葱、人参、トマト キャベツ、きゅうり、コーン 牛乳	小麦 小麦 乳

17 日 (金)	フルーツ カクテル  カレーライス 	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、ナタデココ	豚肉 牛乳	玉葱、人参	小麦
20 日 (月)	コールスロー サラダ  バターパン 	バターパン コーンスープ ほっけフライ コールスローサラダ 牛乳	バターパン ベーコン ほっけ 牛乳		桃、パイン コーン、パセリ キャベツ、人参、きゅうり	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
21 日 (火)	白菜の ごま和え  鶏そぼろ丼 	鶏そぼろ丼 白玉汁 白菜のごま和え 牛乳	ご飯 白玉もち ごま	鶏肉 豚肉、油揚げ	椎茸、玉葱、人参、さやいんげん 玉葱、人参 白菜、小松菜	小麦 小麦 小麦 乳
22 日 (水)	ひじきマヨ サラダ  ご飯 	ご飯 なめこのみそ汁 鶏肉のうま煮 ひじきマヨサラダ 牛乳	ご飯 豆腐、油揚げ	大根、なめこ、長葱 人参、こんにゃく、さやいんげん		小麦 小麦 小麦 乳
23 日 (木)	きなこ 揚げパン  うどん 	五目うどん きなこ揚げパン 牛乳	うどん ライ麦パン	鶏肉、油揚げ きなこ	なめこ、玉葱、人参、長葱	小麦 小麦 乳
24 日 (金)	きゅうり昆布 肉じゃが  ご飯 	ご飯 大根のみそ汁 肉じゃが きゅうり昆布 牛乳	ご飯 豆腐、油揚げ		大根、長葱	
27 日 (月)	キャベツと コーンの ソテー  枝豆 コロッケ 	コッペパン ポークシチュー 枝豆コロッケ キャベツとコーンのソテー 牛乳	コッペパン じゃが芋 じゃが芋	豚肉 ワインナー	玉葱、人参 枝豆 キャベツ、コーン、人参	小麦 小麦 小麦 乳
28 日 (火)	白菜の おかか和え  ご飯 	ご飯 わかめのみそ汁 豚肉といんげんの甘辛炒め 白菜のおかか和え 牛乳	ご飯 わかめ、豆腐、油揚げ		長葱	
29 日 (水)	白和え さばのみそ煮  ご飯 	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 白和え 牛乳	ご飯 麸	さば	大根、長葱、椎茸	小麦
30 日 (木)	春巻き  ラーメン 	塩ラーメン 春巻き 牛乳	ラーメン	豚肉	メンマ、もやし、人参、長葱	小麦
					玉葱、人参、椎茸	えび・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、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
- ・ごぼう
- ・じゃが芋
- ・チンゲン菜
- ・人参
- ・長葱
- ・キャベツ
- ・白菜
- ・ほうれん草
- 帯広（斎藤さん）、道内、一部府県産 小松菜
- 帯広（和田さん）、道内、一部府県産 セロリ
- 幕別（小笠原さん）、道内 ・にんにく
- 帯広（泉さん）、道内、一部府県産 枝豆
- 道内、一部府県産 ・もやし
- 道内、一部府県産 道内、一部府県産
- 道内、一部府県産
- 道内、一部府県産
- 道内、一部府県産

### <豆腐類>

- 道内、一部府県産 ☆豆腐
- 道内、一部府県産 ・油揚
- 十勝、一部府県産 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝

<肉類>  
☆豚肉  
☆鶏肉  
・ベーコン

(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
- ☆白しょうゆ
- ☆赤みそ
- ☆白みそ
- ☆でん粉
- ・ご飯
- ☆パン（小麦）
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 十勝
- 道内
- 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。

