

給食だより

6月

令和5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(木) | <p>かぼちゃのいとこ煮 あげ玉うどん うどん</p> | あげ玉うどん | うどん、あげ玉 | 鶏肉 | 白菜、人参、椎茸、長葱 | 小麦 |
| | | かぼちゃのいとこ煮 | | 小豆 | かぼちゃ | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 2日(金) | <p>厚揚げのすき焼き煮 ごはん さつま芋のみそ汁 コーンしゅうまい</p> | ごはん | ごはん | | | |
| | | さつま芋のみそ汁 | さつま芋 | | 玉葱、長葱 | |
| | | コーンしゅうまい | | 豆腐、すけそうだら | 玉葱、コーン | 小麦 |
| | | 厚揚げのすき焼き煮 | | 豚肉、厚揚げ | 玉葱、人参、白菜、こんにゃく、長葱 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 5日(月) | <p>ダイコンマリネ コーン ココロチキンのバジル風味 いちごジャム スライスパン アルファベットスープ</p> | スライスパン～いちごジャム～ | スライスパン いちごジャム | | | 乳・小麦 |
| | | アルファベットスープ | マカロニ じゃが芋 | ベーコン | 玉葱、人参 | 小麦 |
| | | ココロチキンのバジル風味 | | 鶏肉 | バジル | |
| | | ダイコンマリネ | | | 大根、きゅうり、コーン、人参 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 6日(火) | <p>ごまじゃこ和え さばのみそ煮 ごはん しょうが入れ豚汁</p> | ごはん | ごはん | | | |
| | | しょうが入れ豚汁 | じゃが芋 | 豚肉、豆腐 | 人参、大根、ごぼう、長葱 | |
| | | さばのみそ煮 | | さば | | |
| | | ごまじゃこ和え | ごま | しらす干し | 小松菜、キャベツ、人参 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 7日(水) | <p>ツナマヨサラダ ライス オビリースープカレー</p> | ライス | ごはん | | | |
| | | オビリースープカレー | じゃが芋 | 鶏肉 | ズッキーニ、パプリカ、なす、玉葱 人参、トマト | 小麦 |
| | | 十勝産じゃが芋のコロッケ | じゃが芋 | 牛肉 | 玉葱 | 卵・乳・小麦 |
| | | ツナマヨサラダ | | ツナ | 人参、きゅうり、コーン | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 8日(木) | <p>フルーツ白玉 ミートソース ペンネ</p> | ミートソースペンネ | ペンネ | 豚肉 | 玉葱、人参 | 小麦 |
| | | フルーツ白玉 | 白玉もち、ゼリー | | もも、パイン、ナタデココ | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 9日(金) | <p>バンバンジー サラダ ごはん しょうゆだれ肉団子 もやし中華スープ</p> | ごはん | ごはん | | | |
| | | もやし中華スープ | | 豚肉 | もやし、長葱 | 小麦 |
| | | しょうゆだれ肉団子 | | 鶏肉、豚肉 | 玉葱 | 小麦 |
| | | バンバンジーサラダ | ごま | 鶏肉 | きゅうり、人参、大根 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 12日(月) | <p>カラフルソテー ハンバーグ ジュリエンスープ 横切り ブランパンズパン</p> | 横切りブランパンズパン | 横切り ブランパンズパン | | | 卵・乳・小麦 |
| | | ジュリエンスープ | | ベーコン | キャベツ、玉葱、人参、パセリ | 小麦 |
| | | ハンバーグ～手作りソース～ | | 鶏肉、豚肉 | 玉葱 | |
| | | カラフルソテー | | ハム | コーン、人参、枝豆 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 13日(火) | <p>マーボー豆腐 中華春巻き 春雨スープ ごはん</p> | ごはん | ごはん | | | |
| | | 春雨スープ | 春雨 | 豚肉 | ほうれん草 | 小麦 |
| | | 中華春巻き | 春巻きの皮、春雨 | 豚肉 | 玉葱、人参、椎茸 | えび・小麦 |
| | | マーボー豆腐 | | 豆腐、豚肉 | 椎茸、人参、筍 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 14日(水) | <p>キャベツの梅和え 変わり肉じゃが 豆腐のみそ汁 ごはん</p> | ごはん | ごはん | | | |
| | | 豆腐のみそ汁 | | 豆腐、油揚げ | 長葱 | |
| | | 変わり肉じゃが | じゃが芋 | 豚肉 | | 小麦 |
| | | キャベツの梅和え | | | キャベツ、枝豆、梅干し | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 15日(木) | <p>ソース焼きそば 杏仁豆腐のいちごソース わかめスープ ごはん</p> | ソース焼きそば | 焼きそば麺 | 豚肉 | キャベツ、人参 | 小麦 |
| | | わかめスープ | | わかめ | 椎茸、長葱 | 小麦 |
| | | 杏仁豆腐のいちごソース | 杏仁豆腐 | 豆乳 | いちご | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| | | | | | | |
| 16日(金) | <p>親子丼 きゅうり昆布 たもぎ茸のみそ汁 ごはん</p> | 親子丼 | ごはん | 鶏肉、卵 | 玉葱、人参、筍、椎茸 | 卵・小麦 |
| | | たもぎ茸のみそ汁 | | 油揚げ | たもぎ茸、長葱 | |
| | | きゅうり昆布 | | 昆布 | キャベツ、きゅうり | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|------------------|---------|------------|-----------------------|--------|
| 19日 (月) | | 黒糖パン | 黒糖パン | | | 卵・乳・小麦 |
| | | ポトフ | じゃが芋 | ウインナー | 玉葱、人参、パセリ | 小麦 |
| | | 豆腐包み焼き | | 豆腐、鶏皮 | 玉葱、人参、枝豆、椎茸 | |
| | | ビーンズサラダ | | 大豆、金時豆、手亡豆 | 枝豆、キャベツ、きゅうり | 小麦 |
| 20日 (火) | | チャーハン | ご飯 | 豚肉 | 長葱、人参、椎茸、コーン | 小麦 |
| | | 豆腐の中華スープ | | 豚肉、豆腐 | 玉葱、人参、筍、椎茸、ほうれん草 | 小麦 |
| | | スペシャルぎょうざ | 餃子の皮 | 豚肉、鶏肉 | キャベツ、玉葱 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 21日 (水) | | ご飯 | ご飯 | | | |
| | | 根菜けんちん汁 | | 豆腐 | 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、長葱 | 小麦 |
| | | いわしの梅煮 | | いわし | 梅干し | 小麦 |
| | | 白菜の煮びたし | | さつま揚げ、かつお節 | 白菜 | 小麦 |
| 22日 (木) | | パンネデミグラスソース | パンネ | 豚肉 | 玉葱、人参 | 小麦 |
| | | フルーツカクテル | ゼリー | | ナタデココ、もも、パイン | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| | | | | | | |
| 23日 (金) | | かき揚げ丼～丼タレ～ | ご飯 | | 玉葱、人参、ごぼう、春菊 | 小麦 |
| | | じゃが芋のみそ汁 | じゃが芋 | 油揚げ | 長葱 | |
| | | 三色きんぴら | ごま | | こんにゃく、人参、枝豆 | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| 26日 (月) | | バターパン | バターパン | | | 卵・乳・小麦 |
| | | コーンスープ | | | 玉葱、コーン、パセリ | 小麦 |
| | | ココロチキンのレモンペッパー焼き | | 鶏肉 | | |
| | | コールスローサラダ | | | キャベツ、人参、きゅうり | 小麦 |
| 27日 (火) | | カレーライス | ご飯、じゃが芋 | 豚肉 | 玉葱、人参 | 小麦 |
| | | コーンサラダ | | | コーン、キャベツ、人参、きゅうり | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| | | | | | | |
| 28日 (水) | | ご飯 | ご飯 | | | |
| | | なめこのみそ汁 | | 油揚げ | なめこ、長葱 | |
| | | お魚と野菜のステーキ | | たら | 人参、コーン、枝豆 | |
| | | 鶏肉と大根の煮物 | | 鶏肉 | 大根、人参、さやいんげん | 小麦 |
| 29日 (木) | | みそラーメン | ラーメン | 豚肉 | メンマ、もやし、長葱 | 小麦 |
| | | きなこポテトもち | じゃが芋 | きなこ | | 小麦 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | 乳 |
| | | | | | | |
| 30日 (金) | | スタミナ丼 | ご飯 | 豚肉 | 玉葱、人参、にら | 小麦 |
| | | わかめのみそ汁 | | 油揚げ、わかめ | 長葱 | |
| | | ごま昆布和え | ごま | 昆布 | キャベツ、人参、枝豆 | 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、くるみ、小麦、
 そば、卵、乳、落花生**
 上記8品目のみ表示しています。

| | | |
|------------|-------|----------|
| 6月の 平均値 | エネルギー | 803 kcal |
| | たんぱく質 | 34.1 g |
| | 脂質 | 24.7 g |

～6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、府県 ・人参 道内、府県 ・玉葱 府県 ・ごぼう 帯広（和田さん）、道内、府県 ・白菜 道内 ・キャベツ 道内、府県 ・小松菜 道内 ・にんにく 十勝、府県 ・セロリ 道内、府県 ・枝豆 十勝 ・小豆、大豆 帯広 ☆コーン 十勝 ・きゅうり 道内、府県 | <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 十勝 ・油揚げ 十勝 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉 十勝 ☆鶏肉 十勝、道内 ・ベーコン、ハム 道内 <p>(十勝産・道産以外になることもあります)</p> | <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 ☆ラーメン（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。

