

# 給食だより

6月

令和6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<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                | 赤<br>おもに体をつくる食品                        | 緑<br>おもに体の調子を整える食品                         | アレルギー<br>表示                   |
|--------|-----|--|--|--|-------------------------------|
| 4日(火)  |     | ライス<br>オビリースープカレー<br>コロッケ<br>コールスローサラダ<br>牛乳             | ご飯<br>ジャガイモ<br>ジャガイモ<br>鶏肉<br>鶏肉<br>牛乳 | 玉葱、パプリカ、人参、トマト<br>玉葱、人参、きゅうり               | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳           |
| 5日(水)  |     | ご飯<br>かきたま汁<br>和風きんぴら包み焼き<br>白和え<br>牛乳                   | ご飯<br>卵、鶏肉<br>鶏肉、豆腐<br>ごま<br>豆腐<br>牛乳  | 人参、椎茸、筍、長葱<br>玉葱、ごぼう、人参<br>ほうれん草、人参、枝豆     | 卵・小麦<br>小麦<br>乳               |
| 6日(木)  |     | あんかけ焼きそば<br>春巻<br>焼きそば<br>牛乳                             | 焼きそば<br>春雨、春巻の皮<br>豚肉<br>豚肉<br>牛乳      | 玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ<br>玉葱、人参、椎茸            | 小麦<br>えび・小麦<br>乳              |
| 7日(金)  |     | ご飯<br>キャベツのみそ汁<br>豚肉といんげんの甘辛炒め<br>和風マカロニサラダ<br>牛乳        | ご飯<br>油揚げ<br>豚肉<br>マカロニ<br>牛乳          | キャベツ、しめじ、長葱<br>玉葱、さやいんげん<br>人参、枝豆          | 小麦<br>小麦<br>乳                 |
| 10日(月) |     | コッペパン<br>コーンスープ<br>コロコロチキンのレモンペッパー焼き<br>かみかみごぼうサラダ<br>牛乳 | コッペパン<br>コーン<br>鶏肉<br>ごま<br>牛乳         | 玉葱、コーン、パセリ<br>ごぼう、キャベツ、人参                  | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳       |
| 11日(火) |     | ご飯<br>野菜の中華スープ<br>ほっけ甘酢あんかけ<br>中華風海藻サラダ<br>牛乳            | ご飯<br>糸かまぼこ<br>ほっけ<br>昆布<br>牛乳         | 白菜、人参、椎茸<br>玉葱、人参、ピーマン<br>大根、きゅうり          | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳           |
| 12日(水) |     | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉とえのき茸のしぐれ煮<br>もやしのごま和え<br>牛乳             | ご飯<br>油揚げ、わかめ<br>豚肉<br>ごま<br>牛乳        | 大根、長葱<br>えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく<br>もやし、人参        | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳           |
| 13日(木) |     | パンネミートソース<br>フルーツカクテル<br>牛乳                              | パンネ<br>ゼリー<br>豚肉、大豆<br>牛乳              | 玉葱、人参、トマト<br>ナタデココ、桃、パイナップル                | 小麦<br>乳                       |
| 14日(金) |     | 五目ご飯<br>白菜のみそ汁<br>ちくわ磯辺揚げ<br>牛乳                          | ご飯<br>油揚げ<br>ちくわ、青のり<br>牛乳             | ごぼう、人参、さやいんげん、椎茸<br>白菜、長葱                  | 小麦<br>小麦<br>乳                 |
| 17日(月) |     | バターパン<br>キャベツとハムのスープ<br>鶏肉と豆のトマト煮<br>ダイコンマリネ<br>牛乳       | バターパン<br>ハム<br>鶏肉、大豆、金時豆、手羽豆<br>牛乳     | キャベツ、パセリ<br>玉葱、人参、トマト、枝豆<br>大根、きゅうり、コーン、人参 | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳 |
| 18日(火) |     | ご飯<br>なめこのみそ汁<br>ほたてフライ<br>厚揚げのそぼろ煮<br>牛乳                | ご飯<br>油揚げ<br>ほたて<br>厚揚げ、豚肉<br>牛乳       | 大根、なめこ<br>にら、人参                            | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳           |

ひとり3コです♪  
北海道より北海道産ほたてフライを無償提供していただきました!

|        |  |  |                 |   |                                     |         |
|--------|--|--|-----------------|---|-------------------------------------|---------|
| 19日(水) | きゅうり昆布<br>豚すき焼き丼<br>豆腐のみそ汁                         | 豚すき焼き丼<br>豆腐のみそ汁<br>きゅうり昆布<br>牛乳         | ご飯              | 豚肉<br>豆腐、油揚げ<br>昆布<br>牛乳                | 白菜、玉葱、人参、こんにゃく<br>長葱<br>キャベツ、きゅうり   | 小麦<br>乳 |
| 20日(木) | 大学芋<br>ラーメン<br>タンメン                                | タンメン<br>大学芋<br>牛乳                        | ラーメン            | 豚肉<br>さつま芋<br>牛乳                        | キャベツ、もやし、人参、長葱、きくらげ                 | 小麦<br>乳 |
| 21日(金) | キャベツとコーンのソテー<br>ハンバーグ～手作りソース～<br>ライス<br>アルファベットスープ | ライス<br>アルファベットスープ<br>キャベツとコーンのソテー<br>牛乳  | ご飯<br>マカロニ、じゃが芋 | ベーコン<br>豚肉、鶏肉<br>ウィンナー<br>牛乳            | 玉葱、人参<br>玉葱<br>キャベツ、人参、コーン          | 小麦<br>乳 |
| 24日(月) | オニオンドレッシングサラダ<br>ナン<br>キーマカレー                      | ナン<br>キーマカレー<br>オニオンドレッシングサラダ<br>牛乳      | ナン              | 豚肉、大豆<br>鶏肉<br>牛乳                       | 玉葱、人参、コーン、トマト<br>キャベツ、人参、きゅうり       | 小麦<br>乳 |
| 25日(火) | キャベツの梅和え<br>肉じゃが<br>ご飯<br>大根のみそ汁                   | ご飯<br>大根のみそ汁<br>肉じゃが<br>キャベツの梅和え<br>牛乳   | ご飯<br>じゃが芋      | 油揚げ<br>豚肉<br>牛乳                         | 大根、玉葱、長葱<br>キャベツ、枝豆、梅干し             | 小麦<br>乳 |
| 26日(水) | 和風大根サラダ<br>鶏肉のうま煮<br>ご飯<br>わかめのみそ汁                 | ご飯<br>わかめのみそ汁<br>鶏肉のうま煮<br>和風大根サラダ<br>牛乳 | ご飯              | わかめ、豆腐、油揚げ<br>鶏肉、高野豆腐、ちくわ<br>かつお節<br>牛乳 | 長葱<br>人参、こんにゃく、さやいんげん<br>大根、人参、きゅうり | 小麦<br>乳 |
| 27日(木) | さつま揚げとれんこんの甘辛炒め<br>うどん<br>野菜としょうがのみそうどん            | 野菜としょうがのみそうどん<br>さつま揚げとれんこんの甘辛炒め<br>牛乳   | うどん<br>ごま       | 豚肉、油揚げ<br>さつま揚げ<br>牛乳                   | 玉葱、人参、しめじ<br>人参、れんこん                | 小麦<br>乳 |
| 28日(金) | 切干大根の煮物<br>鮭の照り焼き<br>ご飯<br>白玉汁                     | ご飯<br>白玉汁<br>鮭の照り焼き<br>切干大根の煮物<br>牛乳     | ご飯<br>白玉もち      | 豚肉<br>鮭<br>油揚げ、さつま揚げ<br>牛乳              | 玉葱、人参、枝豆<br>切干大根、人参                 | 小麦<br>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、マークが付きまます。
- \* 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<br>平均値 | エネルギー | 812 kcal |
|            | たんぱく質 | 35.7 g   |
|            | 脂質    | 26.9 g   |

## ～6月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

### <野菜>

- ・大根 道内、府県
- ・ごぼう 帯広（和田さん）、道内、府県
- ・白菜 道内、府県
- ・キャベツ 道内、府県
- ・にんにく 十勝、府県
- ・きゅうり 道内、府県
- ・ほうれん草 道内、府県
- ・にら 道内、府県
- ・セロリ 道内、府県
- ・じゃがいも 帯広（泉さん）
- ・大豆 帯広
- ☆枝豆 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、ハム 道内

（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。

### <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
- ☆ラーメン（小麦） 帯広

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。

