

# たのしいきゅうしょく



令和元年7月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 697 / 834 たんぱく質 (g) 25.9 / 30.2 脂質 (g) 26.7 / 32.3 食塩相当量 (g) 1.78 / 2.34	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校 わふう 和風スパゲティ かぼちゃグラタン ごぼうサラダ			
1 ごはん とうふ みそしる 豆腐とワカメの味噌汁 あまぎく だんご こ 甘酢肉団子(2個) キャバツとハムのソテー	2 わふう 和風スパゲティ かぼちゃグラタン ごぼうサラダ	3 からにく みそどん ピリ辛肉味噌丼 きのこのすまし汁 あ 合わせるゼリー (シャインマスカット味)	4 ごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁 やさい 野菜コロッケ/ソース エビのチリソース炒め	5 セタメニュー コーヒーロールパン やさい 野菜スープ ほしがた 星形ハンバーグ /マイティソース たなばた セタデザート
8 ごはん じる だんご汁 さんまの削り節煮 けず ぶしに きりぼしだいこにももの 切干大根の煮物	9 トマトクリームパスタ わか とりすみびや 若鶏の炭火焼き ポテトサラダ どうぶつ 動物ホットケーキ	10 ごはん/卵ふりかけ たまご 中華スープ ちゅうか 春雨と豚肉のオイスター炒め いた ソファール(いちご味) あじ	11 カツカレー ヒレカツ(小1・中2) ほうれん草と しょう コーンのソテー	12 かぼちゃパン ようふうしらたまじる 洋風白玉汁 ベーコンエッグ(2個) /ケチャップ ジャーマンポテト
15 	16 クリームパスタ チキンとチーズの や オープン焼き トマトのサラダ	17 ごはん だいこん みそしる 大根の味噌汁 しゅうまい こ しょうゆ 焼売(2個)/醤油 まぼとうふ 麻婆豆腐	18 ごはん わふう きのこの和風スープ からあ 唐揚げ(2個) なつ やさい 夏野菜のソテー	19 せわ 背割りコッペパン クリームシチュー ホットドッグハンバーグ /ケチャップ たまごサラダ
22 ごはん あつあ みそしる 厚揚げの味噌汁 さばの味噌煮 にももの つきこんにやくの煮物	23 ナポリタン みかんクレープ えだまめ 枝豆サラダ	24 なつ やさい 夏野菜カレー ふくじんづけ 福神漬 フルーツのクリーム チーズあえ	25 ごはん いも みそしる 芋の味噌汁 しろみさかな 白身魚フライ/ソース ぶた にく 豚ひき肉とごぼうの煮物 にももの	26 チョコロールパン チキントマト煮込みスープ にこ オムレツのデジラス ソースかけ あまなつ 甘夏ゼリー

ぎゅうにゅ さいにち つごう こんだてないようか きゅうしょくひ のうにゅうきげん まいつき  
 ♪牛乳は 毎日つきます。 ♪ 都合により献立内容が変わることがあります。 ♪給食費の納入期限は毎月26日です。

## あつ ま からだ 暑さに負けない体づくりを!

急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかきようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事や水分摂取を心がけ、これからの暑さに備えましょう。



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、豆腐、ワカメ 鶏肉、ハム	米、ごま、油、砂糖	人参、長ねぎ、玉ねぎ、生姜 キャベツ	味噌、だし、塩、胡椒 ケチャップ、酢、醤油	小 630 中 775
2	牛乳、ベーコン、チーズ	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、ごま	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、かぼちゃ、ごぼう	塩たれ、コッパ、醤油 食塩、マヨネーズ	小 646 中 825
3	牛乳、豚肉、豆腐	米、でんぷん、砂糖 みかんゼリー	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ナデコ グリビアス、えのきだけ、長ねぎ、パイン	アミノ酸、豆板醤、醤油 みりん、だし、食塩	小 684 中 828
4	牛乳、豆腐、油揚げ エビ	米、でんぷん、砂糖	白菜、人参、長ねぎ、玉ねぎ、コーン いんげん、ピーマン	味噌、だし、ソース ケチャップ、チリソース	小 640 中 822
5	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉	パン、マロニー、砂糖 セタデザート	人参、玉ねぎ、白菜、ほうれん草、生姜 にんにく	コンソメ、食塩、ソース	小 764 中 847
8	牛乳、鶏肉、芋 さんま、ひじき	米、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン 生姜、大根	味噌、みりん、だし 醤油、酒	小 688 中 801
9	牛乳、ベーコン、生クリーム 鶏肉	スパゲティ、オリーブ油、おトケキ でんぷん、芋、砂糖、水あめ	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ 人参	アミノ酸、トビエール、ケチャップ、酢 食塩、胡椒、コッパ、醤油、マヨネーズ	小 786 中 890
10	牛乳、卵、豚肉 ソファール(莓味)	米、でんぷん、春雨 ごま油、ごま	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし きくらげ、たけのこ、白菜	ソファール、がらすープ コッパ、塩たれ、オスターソース	小 705 中 822
11	牛乳、豚肉、豆腐 生クリーム	米、芋、はちみつ、油 バター	玉ねぎ、人参、ブルー ほうれん草、コーン	カレールウ、コンソメ 食塩、胡椒、ソース	小 747 中 964
12	牛乳、鶏肉、なると ベーコン、卵	パン、白玉、砂糖、でんぷん 芋、バター	人参、ほうれん草、白菜、玉ねぎ パセリ、にんにく	ソファール、コッパ、がらすープ、酒 醤油、胡椒、ケチャップ、食塩	小 655 中 787
16	牛乳、ウインナー、ハム、エビ イカ、生クリーム、鶏肉、チーズ	スパゲティ、オリーブ油 砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン しいたけ、もやし、きゅうり、トマト	アミノ酸、コッパ、食塩 胡椒、醤油、ドレッシング	小 657 中 808
17	牛乳、油揚げ、鶏肉 豚肉、豆腐	米、砂糖、ごま油 でんぷん	長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ キャベツ、生姜、いんげん、にんにく	味噌、だし、食塩、醤油、オスターソース みりん、酢、がらすープ、アミノ酸、豆板醤	小 678 中 814
18	牛乳、鶏肉、ウインナー	米、でんぷん、油	ごぼう、人参、えのきだけ、生姜 玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、枝豆	醤油、食塩、だし、胡椒	小 715 中 823
19	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉、卵	パン、芋、砂糖	人参、玉ねぎ、ほうれん草、生姜 にんにく	クリームポタージュ、ベジマメルソース 食塩、コンソメ、胡椒、ケチャップ	小 736 中 833
22	牛乳、厚揚げ、豚肉 さば	米、つきこんにやく ごま油、砂糖、でんぷん	大根、人参、長ねぎ、えのきだけ ピーマン	だし、味噌、酒 醤油、みりん	小 629 中 802
23	牛乳、ウインナー、ハム	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、米粉、水あめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ もやし、枝豆、みかん	トビエール、ケチャップ、オスターソース 食塩、胡椒、ドレッシング	小 680 中 823
24	牛乳、豚肉、生クリーム チーズ、ヨーグルト	米、芋、はちみつ、砂糖	なす、大根、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ 枝豆、人参、玉ねぎ、コーン、ブルー、パイン、みかん	カレールウ、ソース	小 792 中 956
25	牛乳、豆腐、ホキ 豚肉	米、芋、砂糖、でんぷん	人参、長ねぎ、白菜、えのきだけ ごぼう、生姜	だし、味噌、ソース 醤油、みりん、酒	小 715 中 824
26	牛乳、鶏肉、卵	パン、芋、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、マッシュルーム、みかん	がらすープ、コンソメ 食塩、胡椒、ケチャップ、デミグラスソース	小 711 中 806

からだなか  
体の中で

あか しょうひん  
赤の食品はみんなの体を作ります

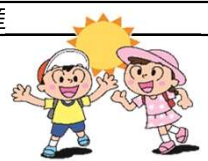
きいろ しょうひんからだうご ちから  
黄色の食品は体を動かす力になります

みどり しょうひんからだうご しょうじょ  
緑の食品は体の調子を整えます



がっ しょう しょうじょ  
7月に使用する食材の産地について

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり 長ねぎ、大根、チンゲン菜、白菜、ピーマン ほうれん草、豚肉、鶏肉	しょうが(高知)、 玉ねぎ、なす、人参



てんこう せいいくしょうきょう せいさんぶそく さんち かわ ばあい しかい ほど  
※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。