

たのしいきゅうしょく 6月



令和5年6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) 647 / 803 たんぱく質 (g) 28.4 / 34.9 脂質 (g) 24.1 / 28.5 食塩相当量 (g) 2.54 / 3.22	しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校 647 / 803 28.4 / 34.9 24.1 / 28.5 2.54 / 3.22	6/4~6/10 はくち 歯と口の けんこう しゅうかん 健康週間 	1 みそ どん 味噌そぼろ丼 はるさめ 春雨スープ やさい あ 野菜のかつお和え	2 ナン キーマカレー わかめと野菜のサラダ げんき 元気ヨーグルト
5 ごはん たまご みそしる 玉ねぎの味噌汁 つつ や きんぴら包み焼き ほういろう 回鍋肉	6 けんちんうどん はくさい ゆず すあ 白菜の柚子ポン酢和え こめでつくさんとうにゅう お米 de 国産豆乳 プリントルト	7 ごはん みそしる もやしの味噌汁 にく しゅうまい こ 肉焼売(2個) にく 肉じゃが	8 ごはん だいこん みそしる 大根の味噌汁 ヒレカツ(2個)/パックソース ほうれん草とキャベツの なめ茸和え	9 こくとう 黒糖パン ミネストローネ わかどり すみびや 若鶏炭火焼き コーンソテー
12 ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 とうふ 豆腐バーグきのこあんかけ くらげ 茎ワカメの中華サラダ	13 わふう 和風スパゲティ とうもろこしのグラタン しらたま カラフル白玉 (みかんゼリー、パイ、ルツヂューズ)	14 ごはん/ひじきのり キャベツの味噌汁 さばの生姜煮 いかとウインナーの にんにく炒め	15 ごはん ちゅうかふう とうふじる 中華風豆腐汁 やさい 野菜コロッケ だいこん 大根のそぼろ煮	16 ソフトフランスパン クリームシチュー わふう 和風ツナサラダ あおうめ 青梅ゼリー
19 ごはん たまご みそしる にと玉ねぎの味噌汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう	20 しお 塩ラーメン や ぎょうざ 焼き餃子(2個) みかんとパインの カルピス和え	21 ごはん とり だんご とり団子のスープ チンゲン菜と もやしのソテー	22 ごはん とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げの味噌汁 ささみフライ/パックソース キャベツときゅうりの うめ あ 梅かつお和え	23 バーガーパン わかめスープ ハンバーグ デミグラスソースかけ ポテトサラダ
26 チキンカレー えだまめ 枝豆サラダ かたぬ 型抜きチーズ	27 キャベツとベーコンの スパゲティ ミニチキン(2個) フルーツのクリームチーズ和え (パイ、みかんゼリー、ヨーグルト、生クリーム)	28 ごはん いも みそしる 芋の味噌汁 いわしの しょうがに いわしの生姜煮 ぶたにく 豚肉とピーマンの ごま味噌炒め	29 わかめごはん わふう しらたま 和風白玉汁 キャベツのメンチカツ /パックソース きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	30 せわ 背割りコッペパン ようふう 洋風スープ チキンナゲット(小2個・中3個) チリコンカン (ひき肉と豆のトマト炒め煮)

つごう こんだてないようか ぎゅうにゅう まいにち にち はつか きんゆう きんぎょう こむぎ ひほろさん しょう
 ♪都合により、献立内容が変わることがあります。♪牛乳は、毎日つきます。♪6日と20日は、三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。
 きゅうしょくひのうにゅうきげん にち れいむ ねんど しゅうのうりつ ぜんいんのうふ
 ♪給食費の納入期限は、26日です。令和4年度は収納率が100%(全員納付)になりました。

家庭で取り組みたい「食育」



	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、豚肉、削り節、ひじき 高野豆腐	米、春雨、ごま ビート含蜜糖、はちみつ	人参、チンゲン菜、長ねぎ、生姜、玉ねぎ 枝豆、もやし、キャベツ	醤油、シャンタン、からスープ 沖縄の塩、味噌、酒、	小 632 中 822
2	牛乳、大豆、ささみ、わかめ ヨーグルト	ナン、小麦粉、ごま油 ビート含蜜糖、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、トマト 白菜、長ねぎ	カレールウ、醤油、ソース 穀物酢、からスープ	小 649 中 817
5	牛乳、油揚げ、豚肉、鶏肉 豆腐、	米、小麦粉、パン粉、ごま 砂糖、ビート含蜜糖、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、人参、生姜、長ねぎ、 にんにく、キャベツ、ピーマン	味噌、だし、醤油、酒 豆板醤、テンメンジャン	小 629 中 807
6	牛乳、鶏肉、油揚げ、ハム 豆乳	うどん、小麦粉、米粉、砂糖 植物油	大根、人参、しいたけ、ごぼう、長ねぎ 白菜、きゅうり	だし、本みりん、醤油、 そばつゆ、ゆずボン酢	小 665 中 835
7	牛乳、ワカメ、油揚げ、豚肉 鶏肉	米、小麦粉、つきこんにゃく、芋 パン粉、ビート含蜜糖、砂糖、ごま油	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、 いんげん	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 652 中 799
8	牛乳、豚肉、大豆	米、パン粉、小麦粉	大根、雪の下、長ねぎ、人参、えのき草 キャベツ、ほうれん草、しめじ	味噌、だし、ソース、醤油	小 608 中 761
9	牛乳、ウインナー、鶏肉 ハム	黒糖パン、小麦粉、マカロニ 無塩バター、オリーブオイル	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト コーン、枝豆、チンゲン菜	からスープ、コンソメ、 沖縄の塩、胡椒	小 657 中 765
12	牛乳、油揚げ、ハム、鶏肉 豆腐、卵、牛肉、大豆、わかめ	米、パン粉、小麦粉 でんぷん、ビート含蜜糖	小松菜、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき草 しいたけ、キャベツ、枝豆、生姜、長ねぎ	味噌、だし、本みりん、 醤油、ドレッシング	小 612 中 852
13	牛乳、鶏肉、豆乳	スバグティ、小麦、芋、オリーブオイル、みかんゼリー 上新粉、もち粉、米粉、でんぷん、砂糖、みかんジュース	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ コーン	塩たれ、コンソメ、醤油	小 655 中 783
14	牛乳、ひじき、煮干し、かつお 油揚げ、鯖、イカ、ウインナー	米、砂糖、水あめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、生姜、人参 ピーマン、にんにく	味噌、だし、オイスターソース コンソメ、豆板醤	小 648 中 805
15	牛乳、豆腐、豚肉	米、でんぷん、ごま油、芋 パン粉、小麦粉、ビート含蜜糖	白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、グリーンピース たけのこ、生姜、玉ねぎ、とうもろこし、いんげん	シャンタン、醤油、からスープ 本みりん、だし、酒	小 674 中 782
16	牛乳、鶏肉、まぐろフレーク	ソフトフランスパン、小麦粉 芋、青梅ゼリー	人参、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ きゅうり	クリームポタージュ、ベシヤメルソース、こしょう コンソメ、沖縄の塩、ドレッシング	小 661 中 768
19	牛乳、高野豆腐、さつま揚げ 鯖	米、ビート含蜜糖、水あめ でんぷん、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、にら、ごぼう	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 616 中 770
20	牛乳、豚肉、なると巻 鶏肉、大豆	ラーメン、小麦粉、でんぷん、カルピス もち米、温州みかんゼリー、ごま油、油	白菜、長ねぎ、もやし、人参、きくらげ パイナップル、みかん、玉ねぎ、にら	からスープ、塩ラーメンスープ	小 726 中 849
21	牛乳、鶏肉、豚肉、助宗鱈 大豆、	米、パン粉、でんぷん、 大豆油、砂糖	玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、しいたけ チンゲン菜、もやし、コーン、生姜	酒、醤油、だし、沖縄の塩 胡椒、シャンタン	小 609 中 796
22	牛乳、油揚げ、豆腐、鶏肉 大豆、削り節	米、砂糖、パン粉、でんぷん 大豆油、水あめ	人参、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、梅 赤じそ	味噌、だし、ソース、食塩 りんご酢	小 648 中 802
23	牛乳、わかめ、高野豆腐、大豆 生クリーム、鶏肉、豚肉、卵	バーガーパン、小麦、ごま、芋 無塩バター、パン粉、マヨネーズ	キャベツ、人参、長ねぎ、たもぎ草、しめじ まいたけ、マッシュルーム、きゅうり、トマト	醤油、沖縄の塩、デミグラスソース オイスターソース、ケチャップ、からスープ	小 620 中 837
26	牛乳、鶏肉、生クリーム ハム、チーズ	米、芋、はちみつ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし 枝豆、もやし、キャベツ、ブルーベリー	カレールウ、ドレッシング	小 686 中 831
27	牛乳、鶏肉、クリームチーズ 生クリーム、ヨーグルト、ベーコン	スバグティ、小麦、でんぷん、大豆油、ビート含蜜糖 砂糖、オリーブオイル、温州みかんゼリー	ほうれん草、キャベツ、人参、玉ねぎ にんにく、パイナップル	そばつゆ、醤油、胡椒	小 662 中 824
28	牛乳、油揚げ、いわし、豚肉	米、芋、でんぷん、砂糖 ごま、ごま油	人参、長ねぎ、白菜、大根、ピーマン 生姜	味噌、だし、酒、醤油、酢	小 649 中 784
29	牛乳、ワカメ、鶏肉、鶏肉 ハム、チーズ	米、白玉、ごま、大豆油 パン粉、小麦粉、でんぷん	キャベツ、大根、人参、長ねぎ、きゅうり 切干大根	醤油、だし、沖縄の塩 ソース、ドレッシング	小 672 中 779
30	牛乳、ウインナー、鶏肉、おから なると巻、豚肉、大豆、	背割りコッパパン、小麦粉、植物油 パン粉、でんぷん、米粉、ビート含蜜糖	人参、ごぼう、白菜、しいたけ、玉ねぎ ピーマン、にんにく、パセリ	シャンタン、コンソメ、からスープ 酒、醤油、胡椒、ケチャップ、ソース	小 618 中 812

からだなか 体の中で あか 赤の食品はみんなの体を作ります きいろ 黄色の食品は体を動かす力になります みどり 緑の食品は体の調子を整えます

～ 6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、麺(小麦粉)、 ビート含蜜糖	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、卵、もやし ごぼう、キャベツ(一部)、きゅうり(一部)、小松菜、しいたけ、ほうれん草、にら 大根(一部)、玉ねぎ(一部)、白菜(一部)、チンゲン菜、長ねぎ、ピーマン(一部)	キャベツ(一部)、きゅうり(一部)、生姜 大根(一部)、玉ねぎ(一部)、人参、白菜(一部) ピーマン(一部)、メークイン

※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。

