

図書館
キャラクター
トモビー

美幌町学校給食センター

うれしば農園

渋谷さんご夫妻

それでも『有機野菜を美幌の子もたちにも食べてほしい』という
おもいをうけ、給食に提供することになりました。



日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	エネルギー 小	エネルギー 中
1 水	ごはん	○		米		592 kcal	722 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	ひじきシューマイ		豚肉,鶏肉	小麦粉,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,椎茸,しょうが		
	豚キムチ		豚肉	ごま油	白菜キムチ,にんにく,玉ねぎ,にら,白菜		
2 木	ごはん	○		米		691 kcal	831 kcal
	味噌ワタンスープ		豚肉,味噌	ワタタン	キャベツ,人参,長ねぎ,コーン		
	キャベツメンチカツ		豚肉,鶏肉	小麦粉,パン粉,でん粉,キャノーラ油	キャベツ		
	野菜のごま和え			白すりごま,上白糖	ほうれん草,人参,もやし		
3 金	ソフトフランスパン /いちごジャム	○		ソフトフランスパン,いちごジャム		652 kcal	763 kcal
	野菜のスープ		ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ,赤ピーマン,キャベツ,しいたけ		
	チキンとチーズのオープン焼き		鶏肉,チーズ	パン粉,でん粉,砂糖,植物油	赤ピーマン,パセリ		
	アスパラときゅうりのサラダ		ウィンナー	和風ドレッシング（減塩）	きゅうり,アスパラ,コーン		
6 月	ヒリ辛肉味噌丼	○	豚肉	米,上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆	624 kcal	778 kcal
	水菜のスープ		オイスターソース		人参,みず菜,白菜		
	荳わかめの中華サラダ		荳わかめ	韓国ナムルドレッシング	人参,もやし		
7 火	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	653 kcal	773 kcal
	とうもろこしのグラタン		豆乳,おから,大豆粉	米粉,でん粉,水あめ,芋	コーン		
	七タクレープ (ヨーグルトレモン味)		豆乳,大豆粉	米粉,でん粉,水あめ,植物油	レモン果汁		
8 水	ごはん	○		米		678 kcal	723 kcal
	豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	さばみのみぞれ煮		さば	砂糖,でん粉	大根		
	ラウンプキと大根の煮物		竹輪	上白糖	ラウンプキ,人参,大根,しょうが		
9 木	ごはん	○		米		728 kcal	809 kcal
	スープカレー		鶏肉	上白糖	玉ねぎ,人参,キャベツ,ぶなしめじ,ピーマン,トマト		
	エビフライ		えび	小麦粉,パン粉,でん粉,キャノーラ油			
	柑橘ドレッシングのサラダ			柑橘ドレッシング	白菜,コーン,きゅうり,人参		
10 金	背割りコッペパン	○		コッペパン		655 kcal	840 kcal
	クリームポタージュ		鶏肉,牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,ドライパセリ		
	粗挽きウィンナー		ウィンナー		バックケチャップ		
	ツナキャベツサラダ		まぐろフレーク水煮		キャベツ,人参,きゅうり		
13 月	鶏にら丼	○	鶏肉	米,上白糖,ごま油,でん粉,サラダ油	にんにく,しょうが,にら	716 kcal	787 kcal
	たまごだけの味噌汁		木綿豆腐,味噌		たまごだけ,人参,長ねぎ		
	焼き餃子		鶏肉,豚肉	小麦粉,でん粉,ごま油,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,にら		
14 火	イカと野菜のアラビアータ スパゲティ	○	いか,ベーコン	スパゲティ,上白糖,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,ぶなしめじ,にんにく,トマト,トマカラサン,ケチャップ	655 kcal	887 kcal
	ミニグリルチキン（醤油）		鶏肉	でん粉,大豆油			
	合わせるゼリー			ナタデココ,みかんゼリー,柚子ゼリー			
15 水	ごはん	○		米		590 kcal	715 kcal
	ほうれん草と豆腐の味噌汁		木綿豆腐,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	五目厚焼き玉子		卵,鶏肉,もずく	砂糖	人参,たけのこ,しいたけ		
	豚肉の生姜炒め		豚肉,味噌	上白糖,白ごま,ごま油	キャベツ,人参,玉ねぎ,しょうが		
16 木	ごはん	○		米		679 kcal	807 kcal
	芋団子汁		ハム	ブチいもち	大根,人参,長ねぎ		
	ホッケフライ		ホッケ（北海道）	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	春雨サラダ		わかめ	春雨,砂糖,ごま油,ごま	もやし,きくらげ,人参		
17 金	びほろバーガーパン	○		びほろバーガーパン		698 kcal	794 kcal
	ズッキーニとベーコンのスープ		ベーコン	オリーブ油	ズッキーニ,玉ねぎ,赤ピーマン,キャベツ,ぶなしめじ		
	ハンバーグのトマトソースがけ		鶏肉,豚肉	上白糖	玉ねぎ,ミニトマト,にんにく,しょうが		
	ダイスチーズのイタリアンサラダ		ハム,チーズ	イタリアンドレッシング	白菜,人参,きゅうり,カラフルにんじん		
21 火	ごはん	○		米		664 kcal	855 kcal
	大根とえのきの味噌汁		味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	いわしの甘露煮		いわし	砂糖			
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐	しらだし,上白糖	玉ねぎ,白菜,長ねぎ,人参,椎茸		
22 水	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	米,メークイン,上白糖	しょうが,にんにく,ズッキーニ,人参,玉ねぎ,ブルーン	734 kcal	907 kcal
	美高アイス（かぼちゃ）			かぼちゃアイスクリーム（乳）			
23 木	ごはん	○		米		718 kcal	805 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐,味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	ユーリンチー		鶏肉	でん粉,小麦粉,キャノーラ油,上白糖,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく		
	チンゲン菜と厚揚げの炒めもの		絹厚揚げ	上白糖,でん粉,ごま油	チンゲン菜,しいたけ,人参,しょうが,にんにく		
24 金	夏野菜のナポリタンスパゲティ	○	豚肉	スパゲティ,上白糖,サラダ油,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,椎茸,アスパラ,なす,トマト,ケチャップ	615 kcal	798 kcal
	チキンナゲット		鶏肉	小麦粉,砂糖,でん粉,植物油			
	合わせる牛乳プリン			みかんゼリー,てんさい糖,牛乳,プリン			

～ 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
麺(小麦),ズッキーニ,甜菜糖	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豆腐,白菜	人参
アスパラ,ミニトマト,北斗ポーク	豚肉,鶏肉,鶏卵,油揚げ,もやし,大根,チンゲン菜	しょうが
きゅうり,カラフルニンジン	ほうれん草,にら,しいたけ,ごぼう,キャベツ	じゃが芋
パン（小麦粉ゆめちから）	きゅうり,長ねぎ,コーン,枝豆,ピーマン	玉ねぎ

※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。御理解のほどよろしくお願い致します。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



たのしいきゅうしょくのデーター版は左のQRコードからご覧いただけます。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	664	800
たんぱく質(g)	25	29.2
脂質(g)	22.1	24.2
食塩相当量(g)	2.6	3.4