

図書館
キャラクター
トモビー

A blue book character with a white cat face, holding a stack of books. The character has a long blue tail and is standing on a small pink base. To the left is a yellow flower, and to the right is a stack of books.

美幌町学校給食センター

♪都合により、献立が変わることがあります。♪牛乳は、毎日つきます ♪9月の納入期限は、28日です。  こたえは、裏の右下です

♪1日、8日、29日は、美幌町にある三雄産業の『ひでちゃん小巻』を使用しています。♪さかなは、骨に気を付けて食べましょう。



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）	1人分 - 小	1人分 - 中
1火	味噌ラーメン	○	豚肉,つと	ラーメン	人参,白菜,もやし,玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ	768 kcal	860 kcal
	シューマイ		鶏肉,豚脂（乳）	パン粉,小麦粉,でん粉,ごま油,砂糖	玉ねぎ,キャベツ		
2水	ごはん			米		644 kcal	782 kcal
	ほうれん草と油揚げの味噌汁	○	油揚げ,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	豆腐のそぼろあん包み		豆乳,魚肉すり身,卵白,鶏肉		玉ねぎ,人参,枝豆,しいたけ		
	肉じゃが		豚肉	じゃが芋,しらたき,上白糖	人参,玉ねぎ,いんげん		
3木	ちらし寿司	○	油揚げ	米	人参,だけのこれんこん,かんぴょう,しいたけ	631 kcal	816 kcal
	筍とわかめのお吸い物		かまぼこ,鶏肉,わかめ		だけのこ,人参,長ねぎ		
	チキン味噌カツ	○	鶏肉,味噌	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	野菜のごまきな粉和え		きな粉(大豆),味噌	白ごま,上白糖	ほうれん草,人参,もやし		
4金	びほろ甜菜糖パン	○	乳,卵	びほろ甜菜糖パン		636 kcal	746 kcal
	ニョッキのトマトスープ		鶏肉	ニョッキ,オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,トマト		
	ハンバーグ		鶏肉,豚肉	上白糖	玉ねぎ,トマト,にんにく,しょうが		
	白菜とハムのサラダ		ハム	イタリアンドレッシング	白菜,きゅうり,人参		
7月	ごはん			米		622 kcal	764 kcal
	なめこの味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		なめこ水煮,人参,長ねぎ		
	れんこん入りつくねのねぎだしあんかけ		鶏肉,鶏卵	上白糖,でん粉,大豆油	長ねぎ,れんこん		
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	ごま油	にんにく,キャベツ,人参,玉ねぎ		
8火	五目うどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,でん粉	白菜,人参,長ねぎ,しいたけ,玉ねぎ	625 kcal	800 kcal
	ちくわ磯辺天ぷら		ちくわ,あおさ,卵黄	でんぶん,植物油			
	スイートポテト		乳,卵	スイートポテト			
9水	北ヨーグのカレーライス	○	豚肉	米,じゃがいも,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーベリー	748 kcal	947 kcal
	合わせるゼリー			ナタデココ,みかんゼリー,マスカットゼリー			
10木	ごはん			米		644 kcal	780 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		
	和牛と北あかりのコロッケ		和牛	じゃが芋,甜菜糖,パン粉,植物油			
	もやしと豚肉のチャプチェ		豚肉,オイスターソース,味噌	緑豆はるさめ,上白糖	もやし,長ねぎ,しょうが,にんにく		
11金	びほろあんぱん	○	乳,卵	美幌あんぱん		678 kcal	801 kcal
	胚芽ロール（中・高）		乳,卵	胚芽ロール			
	コーンポタージュ	○	ベーコン,牛乳,粉チーズ,生クリーム	バター,薄力粉,米粉	玉ねぎ,人参,コーン		
	ミニチキン（レモンハーブ）		鶏肉	でんぶん,植物油	パセリ,レモン		
	香味塩キャベツサラダ		ハム	笑顔でランチ 塩中華ドレッシング	キャベツ,もやし,人参		
14月	ごはん			米		645 kcal	769 kcal
	白菜と油揚げの味噌汁	○	油揚げ,味噌		白菜,玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	さば生姜煮		さば	砂糖	しょうが		
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	上白糖,白ごま,ごま油	人参,ごぼう		
	たまごふりかけ		卵,のり	ごま,上白糖,でんぶん			
15火	和風スパゲティ	○	ベーコン,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	609 kcal	746 kcal
	パンパンジーサラダ		鶏肉	ごまドレッシング	もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
	ソファール元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
16水	ごはん			米		650 kcal	801 kcal
	中華スープ	○	ハム		人参,チンゲン菜,もやし		
	八宝菜		豚肉	ごま油,上白糖,でん粉	人参,白菜,だけのこ,きくらげ,玉ねぎ		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉,オイスターソース	小麦粉,でん粉,ごま油,米粉	キャベツ,玉ねぎ,にら		
17木	わかめご飯	○	わかめ	米		642 kcal	780 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,味噌	サッシー,つきこん	人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが		
	鱈フライ		鱈（道産）	小麦粉,パン粉,キャノーラ油			
	もやしの柚子ポン酢和え		ハム	ゆずポン酢	もやし,きゅうり		
18金	ピタパン	○		ピタパン		616 kcal	750 kcal
	五目スープ		ベーコン,高野豆腐	白ごま	白菜,人参,長ねぎ		
	オムレツ		鶏卵	でん粉,砂糖,植物油			
	ひき肉のカレー炒め		豚肉	上白糖,サラダ油	玉ねぎ,ピーマン,人参,トマト		
	スライスチーズ		チーズ				
24木	ハヤシライス	○	豚肉	米,じゃがいも	玉ねぎ,人参,マジックループにんにく,しょうが,グリンピース,ブルーベリー	772 kcal	950 kcal
	ミルクポテト		牛乳,脱脂粉乳	じゃが芋,でん粉,小麦粉,キャノーラ油			
25金	バーガーパン	○		バーガーパン		832 kcal	928 kcal
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ（アルファベット）,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ほうれん草		
	焼いてメンチカツ		鶏肉,豚脂,牛脂	パン粉,でん粉,植物油,キャノーラ油	玉ねぎ		
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり		
	お月見大福		豆乳	水あめ,グラニュー糖,米粉	さつまいも,インゲン豆		
28月	ごはん			米		661 kcal	800 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	○	油揚げ,味噌		大根,人参		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,でん粉			
	ブルコギ		豚肉	上白糖,ごま油,白ごま	にら,玉ねぎ,人参,にんにく		
29火	かき揚げうどん	○	鶏肉,高野豆腐	うどん,でん粉	人参,長ねぎ,しいたけ,玉ねぎ	608 kcal	745 kcal
	野菜かき揚げ			小麦粉,油	玉ねぎ,人参,ごぼう,春菊		
	アロエヨーグルト和え		ヨーグルト	みかんゼリー,上白糖	アロエ		
30水	ごはん			米		632 kcal	768 kcal
	鶏しんじょう汁	○	鶏しんじょう		人参,大根,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが		
	焼き鮭のみりん醤油漬け		鮭	白ごま			
	わかめと野菜とささみのサラダ		鶏肉,わかめ	ごま油	白菜,人参,長ねぎ		

～ 9月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
北斗ポーク,パン(小麦粉)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豆腐,白菜	しょうが
にんじん,甜菜糖,玉ねぎ	豚肉,鶏肉,鶏卵,油揚げ,もやし,大根	
じゃが芋,キャベツ	きゅうり,ほうれん草,チンゲン菜	
	長ねぎ,コーン,白菜,ごぼう,ピーマン,椎茸	

※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。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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。

だのしいきゅうしょくのデータ版は左の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)	666	807
たんぱく質(g)	25.4	30
脂質(g)	22.9	26.3
食塩相当量(g)	2.9	3.7

これは③です。最低でも3日分は備えておきましょう