

令和4年

7月

こんだてひょう



佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

今月のズッキーニ・豚肉は佐呂間産のものを使用する予定です。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 金 ⑨ 浜保	ごはん		米			608 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ		775 kcal
	さばの塩焼き	さば				
	野菜の五目煮	ぶた肉,さつま揚げ,高野豆腐,みそ	しらたき,サラダ油	にんじん,大根,枝豆,しいたけ		
4 月	ごはん		米			593 kcal
	みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		大根,長ねぎ		773 kcal
	サロマ豚のしょうが炒め	サロマぶた肉	サラダ油	玉ねぎ		
	キャベツのごま和え		すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん		
5 火	長崎ちゃんぽん	ぶた肉,いか ★サロマ湖産ほたて,なると	中華麺	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,えのきたけ		632 kcal
	揚げたこ焼き		たこ焼き,サラダ油			824 kcal
	パイン缶			パイン		
6 水	深川めし	あさり,みそ	米	ごぼう,にんじん		668 kcal
	すまし汁	豆腐		小松菜,長ねぎ,にんじん,えのきたけ		847 kcal
	十勝大豆コロッケ		大豆コロッケ,サラダ油			
	もやしの酢味噌和え	ハム,みそ	すりごま	もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン		
7 木 ⑨ 若保	バンズパン		コッペパン		🍴	624 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,大豆	サラダ油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,トマト缶		879 kcal
	星のハンバーグ	ハンバーグ				
	コールスローサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン		
	七夕ゼリー		七夕ゼリー			
8 金	ごはん		米			658 kcal
	わかめと卵のスープ	★卵,わかめ		玉ねぎ,えのきたけ		824 kcal
	ポークシューマイ	ポークシューマイ				
	マーボーなす	ぶたひき肉,みそ	サラダ油,片栗粉	なす,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ		
11 月	ごはん		米			683 kcal
	みそ汁	豆腐,ふのり,みそ		大根,長ねぎ		870 kcal
	さばのカレー煮	さば				
	キャベツとベーコンのサツと炒め	ベーコン	サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし		
12 火	きつねうどん	油揚げ,とりもも肉	うどん麺	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,しいたけ		603 kcal
	ちくわの石垣揚げ	焼き竹輪,★卵	小麦粉,いりごま,サラダ油			730 kcal
	オレンジ			オレンジ		
13 水 ⑨ 若保	ごはん		米			600 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ		780 kcal
	牛肉とごぼうの炒め煮	サロマ牛肉,干ひじき	しらたき,サラダ油	ごぼう,にんじん,しいたけ,枝豆		
	ほうれん草の磯マヨ和え	焼き竹輪,焼きのり	マヨネーズ	ほうれんそう,もやし,にんじん		

14 木 ⑧佐 小6年	クロワッサン		クロワッサン			567 kcal
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ		684 kcal
	サロマポークと蒸し野菜サラダ	サロマぶた肉		にんじん,もやし,ブロッコリー,コーン		
	ナポリタン	ウィンナー	スパゲッティ,オリーブ油	玉ねぎ,ピーマン		
15 金 ⑧佐 小6年	ごはん		米			663 kcal
	白菜と厚揚げのスープ	厚揚げ		白菜,にんじん,まいたけ,長ねぎ		740 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子				
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ	いりごま	きゅうり,にんじん,もやし		
19 火	スパゲティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマト缶		653 kcal
	大根とツナのサラダ	シーチキン	いりごま,ごま油	大根,にんじん,きゅうり		831 kcal
	フルーツ杏仁豆腐	★牛乳	杏仁	みかん缶,パイナップ缶,★もも缶		

★ふるさと給食★

20 水	夏野菜のスープカレー	とりもも肉	米,もち麦,サラダ油,じゃがいも	ズッキーニ,なす,ピーマン,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー		722 kcal
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,レモン汁		928 kcal
	ヨーグルト	★ヨーグルト				
21 木 ⑧佐 中2年	コッペパン		コッペパン			583 kcal
	豚肉ともやしのスープ	ぶた肉	サラダ油,片栗粉	もやし,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ		775 kcal
	ゆでウィンナー	ウィンナー				
	ストローポテトサラダ	ハム	じゃがいも,サラダ油,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん		
22 金 ⑧若保 ⑧浜保 ⑧佐中 2年	ごはん		米			710 kcal
	あじ味つきのり	のり				894 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,ぶなしめじ		
	白身魚フライ	ホキ	サラダ油			
	きんぴらごぼう		つきこんにゃく,サラダ油,いりごま	ごぼう,にんじん,しいたけ		
25 月 ⑧佐小 ⑧佐中	ガパオライス	豚レバー,とり肉ひき肉	米,ごま油	玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,パプリカ,にんじん,エリンギ		701 kcal
	春雨スープ	ぶた肉	春雨	にんじん,白菜,長ねぎ,しいたけ		912 kcal
	マンゴープリン	★牛乳	マンゴープリン	パイナップ缶		
26 火 ⑧若小 ⑧浜小	焼きそば	ぶた肉	中華めん	キャベツ,にんじん,玉ねぎ		624 kcal
	ぎょうざ	ぎょうざ	サラダ油			734 kcal
	びっくり目玉焼き	★牛乳,粉寒天		もも缶		
27 水	いなり寿司	油揚げ	米,砂糖,いりごま			672 kcal
	すまし汁	豆腐		小松菜,長ねぎ,にんじん,えのきたけ		824 kcal
	ザンギ	鶏もも肉,★卵	片栗粉,小麦粉,サラダ油			
	メロン			メロン		
28 木	アンパンマンパン		アンパンマンパン			640 kcal
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン		キャベツ,にんじん,ぶなしめじ		810 kcal
	ますとほうれん草のグラタン	ます,★牛乳	じゃがいも,小麦粉,★バター,チーズ	ほうれんそう,玉ねぎ,コーン		
	ミニトマト			ミニトマト		
29 金	ごはん		米			610 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		大根,長ねぎ		712 kcal
	野菜の肉巻き	豚バラ肉		さやいんげん,にんじん		
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,コーン,枝豆		

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

※アレルギー食品には記号を表示しています。

おたよりに牛のマークがついたメニューはJAサロマさんからいただいた乳製品です。



←「給食で日本を旅しよう」のご当地料理のマークです。