

令和5年
5月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

株式会社堀切商店 様より帆立
フレークを無償提供いただけること
になりました。24日(水)中華丼に
たっぷり入ります。お楽しみに!

| 曜日 行筆 | 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 | | | (Kcal) 小学3・4年 中学生 | スプーン・ フォークの つく日 |
|---------------|------------------------|----------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| | | 血や肉・骨をつくる(赤) | からだの調子を整える(緑) | はたらく力になる(黄) | | |
| 1(月) | ごはん | | | ごはん | | |
| | みそワタンスープ | ぶた肉、みそ | にんじん、長ねぎ、白菜、キャベツ、ほうれん草、しょうが、にんにく | ワタンスープ、ごま油、 | 565 | |
| | きのこ信田 | とり肉、油揚げ、 | にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、こんにゃく | でん粉、パン粉、砂糖 | 680 | |
| | にんじんとツナのきんぴら | シーチキン | にんじん、小ねぎ、しらたき | サラダ油 | | |
| 2(火) 保育所のみ | 焼きそば | ぶた肉、青のり | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし | 中華麺、サラダ油 | | |
| | 揚げぎょうざ | ぶた肉、ぶたレバー | 玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ | 小麦粉、ごま油、砂糖 | 540 | |
| | りんご | | りんご | | 702 | |
| 8(月) | ごはん(のりの佃煮) | ひじき・のり | | ごはん | | |
| | みそ汁 | 油揚げみそ | 白菜・ぶなしめじ | | 624 | |
| | 炒り鶏 | とり肉 | にんじん、れんこん、しいたけ、たけのこ、さやいんげん、しょうが | サラダ油、砂糖 | 769 | |
| | ブロッコリーのごまマヨ和え | | ブロッコリー | マヨネーズ(卵抜き)、ごま、砂糖 | | |
| 9(火) | スパゲッティカレーソース | ぶた肉、大豆 | たまねぎ・にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ | スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油 | | |
| | カラフルサラダ | ハム | アスパラ、パプリカ、キャベツ | オリーブ油、砂糖、ごま | 660 |  |
| | 国産いちごゼリー | | いちご | 砂糖 | 812 | |
| 10(水) | コーンピラフ | とり肉 | にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、にんにく | ごはん、バター、サラダ油 | | |
| | 野菜スープ | ベーコン | にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 | | 691 |  |
| | 白花豆コロケ | 白花豆 | | マッシュポテト、砂糖、バター、パン粉、サラダ油 | 824 | |
| 11(木) | ナン | | | ナン | | |
| | 豆とひき肉のカレー | ぶた肉 | にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく | バター・サラダ油 | 585 | |
| | ストローポテトサラダ | ハム | にんじん、キャベツ、きゅうり | じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま、オリーブ油 | 649 |  |
| | バナナ | | バナナ | | | |
| 12(金) 若保 | ごはん | | | ごはん | | |
| | みそ汁 | わかめ、みそ | 玉ねぎ | じゃがいも | 480 | |
| | さばの生姜煮 | さば | しょうが | 砂糖、水あめ | 768 | |
| | 野菜炒め | ぶた肉 | にんじん、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく | サラダ油 | | |
| 15(月) | ごはん | | | ごはん | | |
| | にらたまスープ | 鶏卵 | 玉ねぎ、ニラ、えのきたけ | でん粉、ごま油 | 575 | |
| | 酢鶏 | とり肉 | にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく | でんぷん、サラダ油、砂糖 | 706 | |
| | あべかわ団子 | きなこ | | 白玉、砂糖 | | |
| 16(火) 浜小 | きつねうどん | とり肉、油揚げ、 | にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ | うどん、砂糖 | | |
| | ちくわの石垣揚げ | 焼きちくわ、鶏卵 | | 小麦粉、ごま、サラダ油 | 578 | |
| | キャベツの塩昆布和え | 塩昆布 | キャベツ | ごま油 | 705 | |

| 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ほたらき | | | (Kcal) 小学3・4年 中学生 | スプーン・ フォークの つくり |
|---------------|---|---------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---|
| | | 血や肉・骨をつくる(赤) | からだの調子を整える(緑) | はたらく力になる(黄) | | |
| 17(水) | ハヤシライス | ぶた肉、大豆 | にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく | ごはん、サラダ油、ハヤシルウ | 714 |  |
| | ほうれん草 ^{ほうれんそう} サラダ | シーチキン | ほうれん草、もやし、コーン | ごま、オリーブ油、砂糖 | | |
| | ソフール ^{そふール} 元 ^{げん} 気 ^き ヨーグルト | ヨーグルト | | 砂糖 | | |
| 18(木) | コッペパン | | | コッペパン | 546 |  |
| | ジュリエンヌスープ | ベーコン | にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、パセリ | | | |
| | とり ^{とり} 肉 ^{にく} のトマトソース ^{ソース} 煮 | とり肉 | 玉ねぎ、エリンギ、にんにく | バター、サラダ油、砂糖 | | |
| | ポテトサラダ | ハム | にんじん、玉ねぎ、きゅうり | マヨネーズ(卵抜き)、じゃがいも、砂糖 | | |
| 19(金) ④ 浜保 | ごはん | | | ごはん | 545 | |
| | みそ汁 ^{みそ} | 木綿とうふ、わかめ、みそ | 長ねぎ | | | |
| | はな ^{はな} 花 ^{はな} しゅうまい | 魚肉すり身、鶏卵、青のり | たまねぎ | でん粉、砂糖 | | |
| | きりほしだいこん ^{きりほしだいこん} ^{にも} もの切干大根の煮物 | さつま揚げ、油揚げ、ひじき | 切干大根、にんじん、さやいんげん | サラダ油、砂糖 | | |
| 22(月) | ごはん | | | ごはん | 651 | |
| | すまし汁 ^{すまし} | 木綿とうふ | にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ | | | |
| | けいちゃん ^{けいちゃん} 焼き | とり肉・赤みそ | にんじん、玉ねぎ、にら、キャベツ、しょうが、にんにく | でん粉、サラダ油、砂糖 | | |
| | あべかわ ^{あべかわ} 団子 | きなこ | | 白玉、砂糖 | | |
| 23(火) | さけ ^{さけ} のクリームスパゲッティ | 鮭、大豆、牛乳、調整豆乳 | にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ | スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、バター | 634 |  |
| | コンソメポテト | | | じゃがいも、サラダ油 | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | シーチキン | にんじん、キャベツ、コーン | 砂糖 | | |
| 24(水) | ちゅうか ^{ちゅうか} どん中華丼 | ぶた肉、いか、オホーツク海産ほたて貝柱 | にんじん、たけのこ、白菜、しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく | ごはん、ごま油、サラダ油、でん粉、砂糖 | 588 |  |
| | もやしのナムル | ハム | にんじん、もやし、ほうれん草、長ねぎ、しょうが、にんにく | ごま、ごま油、砂糖、 | | |
| | オレンジ | | オレンジ | | | |
| 25(木) ④ 若保 | しょく ^{しょく} 食パン | | | 食パン | 585 |  |
| | ミネストローネ | ベーコン、大豆 | にんじん、玉ねぎ、トマト缶、パセリ | マカロニ、じゃがいも、サラダ油 | | |
| | チキンカツレツ | とり肉、鶏卵、粉チーズ | | パン粉・サラダ油 | | |
| | イタリアンサラダ | | にんじん、ブロッコリー、コーン | イタリアンドレッシング | | |
| | ミルメーク(ココア) | | | ミルメーク | 687 | |
| 26(金) ④ 浜保 | ひじきごはん | とり肉、油揚げ、ひじき | にんじん、ごぼう | ごはん、サラダ油、砂糖 | 575 | |
| | みそ汁 ^{みそ} | わかめ、みそ | 玉ねぎ | じゃがいも | | |
| | とうふ ^{とうふ} ハンバーグ(きのこソース) | 豆腐ハンバーグ | 玉ねぎ、しめじ、えのきたけ | バター・砂糖 | | |
| | いそあ ^{いそあ} 磯和え | 刻みのり | ほうれん草、もやし | 砂糖 | | |
| 29(月) ④ 佐中 | ごはん(ふりかけ ^{せとふうみ} 瀬戸風味) | いわし、かつお、のり | | ごはん、砂糖 | 660 | |
| | みそ汁 ^{みそ} | 油揚げ、みそ | キャベツ、しめじ | | | |
| | まつかぜ ^{まつかぜ} や松風焼き | とり肉、おから、鶏卵、みそ、調整豆乳 | にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ | パン粉・ごま、砂糖 | | |
| | マカロニサラダ | ハム | にんじん、玉ねぎ、きゅうり、コーン | マヨネーズ(卵抜き)、マカロニ、砂糖 | | |
| 30(火) | スパゲッティ・ミートソース | ぶた肉・大豆 | たまねぎ・にんじん | スパゲッティ、オリーブ油、砂糖 | 625 |  |
| | さいころ ^{さいころ} サラダ | 高野どうふ、ハム | にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン | ごま、砂糖 | | |
| | パイン ^{かん} 缶 | | パイン缶 | | | |
| 31(水) | ぶた ^{ぶた} キムチチャーハン | ぶた肉 | にんじん、長ねぎ、白菜キムチ | ごはん、ごま、ごま油 | 555 |  |
| | わかめスープ | わかめ、木綿とうふ | 玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ | | | |
| | バンバンジー ^{バンバンジー} サラダ | 鶏ささみ | にんじん、きゅうり、もやし | ごまドレッシング | | |
| | | | | | 679 | |

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。