

# 学校給食予定献立表

しらおい  
食育防災センター  
(パクパクしらおい)



学校給食  
献立表

※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料	日	献立	材料		
9日(火)	ごはん	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・醤油・減塩醤油 食塩・しょうが・かつおエキス・油	24日(水)	ごはん	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌 かつおエキス・小松菜		
	ぶりフライ	ぶり・パン粉・バターミックス・こしょう・油		和風ほっけフライ	ほっけ・パン粉・小麦粉・バターミックス・醤油・みりん・砂糖・油		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・砂糖 みりん・かつおエキス・そばつゆ・しょうが・でん粉・油		大根と昆布の炒め煮	大根・人参・きざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス		
10日(水)	麦ごはん		25日(木)	味噌ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく がらスープ・袋ラーメン		
	ミートボールカレー	肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白 チキンオイル・油・食塩・香辛料) 玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく しょうが・油・白ワイン・フイヨングラニューール・砂糖・SBカレーパウ NEWカレーブレイク・ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン		焼きギョーザ (ⓐ1・2年1個 ⓑ3~6年・㊦2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢		
11日(木)	イタリアンスパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう	26日(金)	背割りコッペパン	ミネストローネ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう	
	焼きメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩 小麦不使用醤油・香辛料・油		ホットドック用ウインナー	豚肉・食塩・砂糖・香辛料		
	和風コールスローサラダ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう		つぶつぶケチャップ	トマトペースト・玉ねぎ・人参・砂糖・酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料		
12日(金)	バーガーパン	人参・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) ワンタン・白菜・もやし・長ねぎ・豚肉・しなちく風エリンギ・減塩醤油・調理酒 中華味・こしょう・醤油ラーメンベース	30日(火)	ごはん	豚汁	大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・冷凍豆腐 こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス	
	たれ付きハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス 食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉 チキンエキス・ウスターソース		ロイヤルチキンカツ	鶏肉・ケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・にんにく・豆板醤 ナツメグ・パン粉・醤油・香辛料・小麦粉・大豆粉・加工でん粉・油		
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・こしょう		切り干し大根炒め	切り干し大根・人参・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス		
15日(月)	ごはん		※魚には骨があります。気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。				
	ためぎ汁	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく 油・味噌・減塩味噌・かつおエキス	<b>今月の1人あたり平均摂取栄養価</b>				
	照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
16日(火)	じゃご和え	キャベツ・小松菜・人参・ちりめん・醤油・砂糖・ごま	小学校	655	25.0	22.2	2.9
	わかめスープ	鶏ささ身・人参・筍・玉ねぎ・乾燥わかめ・ごま・丸鶏ガラスープ ごま油・こしょう・食塩	中学校	815	30.0	25.4	3.6
17日(水)	ピピンパ丼 ※ごはんの上のせて 食べてください	豚挽肉・カット大豆・油揚げ・人参・ほうれん草・もやし・にんにく しょうが・砂糖・醤油・ごま・ごま油・めんつゆ・みりん・豆板醤 オイスターソース	<b>ご入学、ご進級おめでとうございます!</b> <b>学校給食について</b> <b>主食</b> <b>ごはん(月・火・水曜日)</b> ゆめぴりかを使用しています。白ごはんの他に麦入りごはんや 炊き込みごはんなども提供します。 <b>めん(木曜日)</b> うどん・ラーメン・焼きそば・スパゲティなどを提供します。 <b>パン(金曜日)</b> 道内産小麦粉100%のスライスパン・バーガーパン・コッペパンなど を提供します。 <b>汁物・主菜・副菜</b> バリエティ豊かな献立を心がけています。栄養バランスを考え、 減塩にも努めています。 <b>牛乳(毎日)</b> 子どもたちの成長に必要なカルシウム・ビタミン・タンパク質などを 補うために毎日提供しています。 白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。 <b>あうちの かたへ</b>				
	ごぼうマヨ和え	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖					
	ポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロックリー・手亡豆・粗挽きフランク フイヨングラニューール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン					
18日(木)	キャロットピラフ	人参・油・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・人参濃縮汁・チキンエキス 白身魚エキス・香辛料・野菜エキス	<b>はし、スプーン、フォークは持参方式になっています!</b> ●献立にあわせて、毎日清潔なものを忘れずに準備してください。				
	チキン味噌カツ	鶏肉・味噌・食塩・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・油					
	いちごクレープ	豆乳・砂糖・油・米粉・水あめ・いちごピューレ・大豆粉・小麦不使用醤油 いちご果汁・麦芽糖・ベーキングパウダー					
19日(金)	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが	白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。				
	ポークしゅうまい (ⓐ1・2年1個 ⓑ3~6年・㊦2個)	豚肉・玉ねぎ・でん粉・砂糖・食塩・ごま油・しょうが・ホタテエキス 魚介エキス調味料・こしょう・小麦粉					
	ゼリー和え	ブロックゼリー(ラフランス)・みかん・パイン・黄桃・白玉団子					
22日(月)	スライスパン	人参・干しいたけ・鶏肉・ホールコーン・卵・チンゲンツァイ・長ねぎ 塩ラーメンベース・フイヨングラニューール・でん粉・ごま油	白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。				
	たれ付き肉団子 (ケチャップ味) (ⓐ2個・㊦3個)	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・砂糖・にんにく・食塩・香辛料・しょうが・油 トマトケチャップ・酢・トマトペースト・小麦不使用醤油					
	切り干し大根サラダ	切り干し大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング (砂糖・水あめ・醤油・ごま・酢・食塩・油)					
23日(火)	みかんジャム	水あめ・砂糖・みかん	白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。				
	ごはん						
22日(月)	水ギョーザ	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂 ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油・食塩 砂糖・ポークエキス・香辛料)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース	白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。				
	豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料					
	五目きんぴら	ごぼう・人参・つきこん・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油 食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス					
23日(火)	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう 小松菜	白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。				
	マーボー豆腐	豚挽肉・木綿豆腐・人参・干しいたけ・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油 にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉					
	カニカマナムル	小松菜・もやし・カニカマ(たら・ほき・食塩・砂糖・でん粉・油) ごま・ごま油・追いがつおつゆの素					
23日(火)	元気ヨーグルト	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な 給食を提供します。				
	ごはん						