



# こんだてひょう

平成31年度

厚岸町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい 献立名	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちょうしととの 体の調子を整える	ひとこと
5	金	ご飯 鶏汁 ピリ辛丼 シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 こんにやく 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも 	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい きゃべつ 玉ねぎ おろしにんにく シークワサー	今日から今年度の給食が始まります！ 昨年度同様皆さんに「今日の給食も美味しかった！」とってもらえるように、調理員一同頑張りますので残さず食べて下さいね！
8	月	ご飯 メンマ入り野菜スープ 野菜マーボー 肉シュウマイ	牛乳 ベーコン なたと 豚肉 みそ 肉シュウマイ	米 強化米 三温糖 米油 ごま油 でんぷん	はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ なす だいこん おろししょうが おろしにんにく 長ねぎ	9日のカレーには、バターとスキムミルクを使用しておりません。
9	火	ご飯 チキンカレー 冷しゃぶサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん チャツネ おろしにんにく きゃべつ おろししょうが もやし りんごピューレ	鶏肉はマーマレード、しょうゆ、三温糖、にんにく、白ワインで味をつけて焼いています。
10	水	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉のマーマレードやき 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 こんにやく 米油 三温糖	なめこ 長ねぎ マーマレード おろしにんにく だいこん にんじん おろししょうが	肉だんごは小2個、中3個になります。真龍小学校と厚岸小学校の1年生は今日から給食がはじまります。ご飯の量が多くなると思いますが、無理せず、食べられる量からにしましょう！
11	木	けんちんうどん ふっくら肉だんご フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 焼ちくわ 豆腐 こんぶ ふっくら肉だんご	パックうどん 米油 冷凍白玉 三温糖	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ パイン缶 みかん缶 フルーツミックス	肉だんごは小2個、中3個になります。真龍小学校と厚岸小学校の1年生は今日から給食がはじまります。ご飯の量が多くなると思いますが、無理せず、食べられる量からにしましょう！
12	金	ご飯 みそ汁(きのこ) みそかつ キャベツのサラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 鶏肉	米 強化米 小麦粉 三温糖 サラダ油 パン粉(生・乾燥)	しめじ えのき もやし きゃべつ	ピピンパはご飯にまぜて食べてください。
15	月	ご飯 春雨スープ 混ぜ込みピピンパ チーズサラダ	牛乳 卵 なたと ベーコン 豚肉 みそ ダイスターズ わかめ	米 強化米 春雨 三温糖 米油 ごま油 いりごま	玉ねぎ 生しいたけ きゃべつ おろしにんにく きゅうり ホールコーン 白菜キムチ もやし ほうれん草 にんじん	新登場のクリーム。センターでカスタードクリームを作り、ホイップクリームにまぜてみました。少量ですが、パンにぬって食べてみてください。
16	火	背割りコッペパン クリーム ミネストローネ ポークハムカツ トマトサラダ	牛乳 ベーコン 卵黄 ポークハムカツ ホイップクリーム	背割りコッペパン じゃがいも マカロニ 米油 サラダ油 コーンスターチ 無塩バター 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリ おろしにんにく トマトダイス トマト バタビア	牛乳は毎日つきます。いつもは別海牛乳ですが、月に数回太田農協のあつけし極みるく、森高牧場の森高牛乳を提供しています。紙コップに分けて飲んでください。1Lを5人で分けてください。
17	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) さんま大黒煮 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さんま大黒煮 豚肉	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 しらたき	きゃべつ にんじん 玉ねぎ おろししょうが	煮物も食べよう！ 煮物・サラダの残食が目立ちます。嫌いな物も1口は食べるようにしましょう。
18	木	野菜醤油ラーメン あつけし極みるく 大学いも	極みるく 豚肉 チャーシュー なたと うずら卵 	パックラーメン 米油 ざらめ サラダ油 いりごま さつまいも	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 おろしにんにく	揚げだし豆腐は小中ともに1個です。
19	金	チキンライス ワンタンスープ ほうれん草グラタン	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 米油 マカロニ 無塩バター じゃがいも	玉ねぎ えだまめ ほうれん草 ホールコーン おろしにんにく 干しいたけ はくさい にんじん マッシュルーム	揚げだし豆腐は小中ともに1個です。
22	月	豚すきご飯 みそ汁(もずく) たらのハーブ焼き うま煮	牛乳 豚肉 豆腐 もずく みそ こんぶ たら 鶏肉 高野豆腐	米 麦 しらたき 三温糖 米油 こんにやく	玉ねぎ 長ねぎ だいこん にんじん たけのこ ごぼう 生しいたけ えだまめ	揚げだし豆腐は小中ともに1個です。
23	火	ご飯 すり身汁 揚げだし豆腐 豚キムチ	牛乳 すり身団子 みそ こんぶ 揚げ出し豆腐 豚肉	米 強化米 サラダ油 米油 ごま油 でんぷん	だいこん にんじん 長ねぎ えのき 玉ねぎ 白菜キムチ もやし おろししょうが おろしにんにく きゃべつ	昆布のための昆布は厚岸産の榊前昆布を使用しています。榊前昆布は長昆布の若い昆布を言い、早煮昆布とも呼ばれています。昆布は、「グルタミン酸」と言う、うま味成分が含まれているんです
24	水	ご飯 ちゃんこ 鶏肉のレモンペッパー焼き 昆布いため	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ こんぶ 丸天	米 強化米 しらたき 米油 クィッテオ 三温糖 つきこん	おろししょうが 乾パン粉 ごぼう はくさい だいこん おろしにんにく にんじん にら おろししょうが	給食で人気のカレーやハヤシ。よくかんで食べてください。(何回かんでますか?)
25	木	塩野菜ラーメン 森高牛乳 豆腐ドーナツ(小1個、中2個)	森高牛乳 豚肉 チャーシュー うずら卵 なたと	パックラーメン 豆腐ドーナツ サラダ油 米油 グラニュー糖	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 おろしにんにく	
26	金	ご飯 ハヤシ ゼリーあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター 	にんじん フルーツミックス トマトダイス りんごピューレ おろしにんにく みかん缶 おろししょうが 玉ねぎ	

## 今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	626 (530)	677 (650)	740 (780)	820 (830)
たんぱく質 g	24.5 (21.8)	26.3 (26.8)	28.7 (32.2)	31.1 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。

( )は基準量及び推奨量です。