




平成28年度 **10月** こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

日	曜日	献立名	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	ひとこと
3	月	ご飯 みそ汁(いも) 白身魚フライ 切干大根煮物	牛乳 わかめ 丸天 豚肉	米 強化米 じゃがいも	玉ねぎ 切干大根 にんじん	切干大根は、大根を細く切り、天日で干し乾燥させている食材です。太陽を浴びることにより、カルシウム・鉄分・ビタミンB1・B2・食物繊維がたくさんです。
4	火	ロールパン クリーム煮 白花豆コロッケ コーン入りサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	ロールパン さつまいも マーガリン	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん えだまめ ホールコーン もやし キャベツ	
5	水	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 鶏肉のマーマレードやき もやしのカレー炒め	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉	米 強化米	ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ マーマレード もやし にんじん	
6	木	みそラーメン 森高牛乳 スコッチエック アップルクォーター	豚肉 チャーシュー なんと 森高牛乳	ゆでラーメン 無塩バター	メンマ はくさい もやし ホールコーン 玉ねぎ にんじん 長ねぎ アップルクォーター	今日から、ラーメンが再開されます。お楽しみに！
7	金	ご飯 野菜スープ 豆腐のチリソース煮 肉シューマイ	牛乳 なんと ベーコン 豆腐	米 強化米 でんぷん	たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ	肉シューマイは小中とも2個になります。
11	火	ご飯 キムチ鍋 豚肉の生姜いため ごぶ漬	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉	米 強化米 つきこんにやく	しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ 玉ねぎ	
12	水	ご飯 ピリ辛丼 豚汁 ゼリーあえ	牛乳 豚肉 豆腐	米 強化米 じゃがいも つきこんにやく ごま油 でんぷん	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい キャベツ 玉ねぎ フルーツミックス みかん缶	
13	木	ジャージャー麺 千切り野菜スープ	豚肉 ひきわり大豆 牛乳 ベーコン 棹前昆布	ゆでラーメン でんぷん じゃがいも	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし キャベツ にんじん だいこん	ラーメンに野菜・肉みそを混ぜて食べてください。
14	金	ご飯 あつけし極みるく65 野菜カレー 大根サラダ	あつけし極みるく65 豚肉 ツナ水煮 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも 無塩バター マヨネーズ	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ ダイストマト だいこん きゅうり バタビア	今月は「くしろふるさと愛食月間」です。14日は釧路太田農協さんからの無償提供の極みるく・かぼちゃ・じゃがいもを使用します。うらをみてください。
17	月	ご飯 親子丼 すり身汁 たくあん	牛乳 すり身 鶏肉 なんと 鶏卵 高野豆腐	米 強化米	だいこん にんじん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ たくあん	
18	火	背割りコッペパン カボチャ団子入りクリームスープ ドック用ハンバーグ バタビア	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ドック用ハンバーグ	背割りコッペパン さつまいも 無塩バター	プチかぼちゃもち にんじん 玉ねぎ バタビア	背割りにバタビア・ハンバーグをはさんで食べてください。
19	水	ご飯 玉葱としめじのみそ汁 さんま塩こうじ焼き 豚肉と大豆の煮物	牛乳 わかめ さんま 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 こんにやく	玉ねぎ しめじ たけのこ にんじん 干しいたけ	魚には、骨がありますので、気をつけて食べてください。
20	木	野菜醤油ラーメン 肉だんご 甘夏みかん缶	豚肉 チャーシュー なんと 牛乳 肉だんご	ゆでラーメン	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 甘夏みかん	肉だんごは小2個、中3個になります。
21	金	ご飯 山菜汁 肉じゃが 納豆	牛乳 鶏肉 なんと 豚肉 納豆	米 強化米 プチいもち じゃがいも しらたき	山菜水煮 にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 玉ねぎ 生しいたけ	納豆には体に不可欠な必須アミノ酸が多く、色々な栄養素が含まれています。なんと、納豆1gには10億個以上の納豆菌があります。納豆菌がつくる酵素「ナットウキナーゼ」は、血液をサラサラにする働きがあります。
24	月	チキンライス 卵スープ ほうれん草グラタン	鶏肉 牛乳 鶏卵 わかめ ベーコン スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 マカロニ じゃがいも 無塩バター	えだまめ ホールコーン 玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 マッシュルーム	
25	火	ご飯 ハヤシ おかかあえ	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 いりごま	にんじん 玉ねぎ もやし マッシュルーム ダイストマト キャベツ	
26	水	たこめし 森高牛乳 鉄砲汁 鶏のカレー風味焼き ごぼうサラダ	やなぎだこ 森高牛乳 かに 鶏肉 かに風味かまぼこ	米 麦 ごま マヨネーズ	にんじん しょうが 長ねぎ しいたけ ごぼうサラダ もやし キャベツ	初めてのたこ飯です。白糠町産の柳だことお米を炊き込みます。たこはよくかんで食べてください。
27	木	けんちんうどん ごぼうのごまがらめ フルーツ白玉	鶏肉 竹輪 豆腐 牛乳	ゆでうどん でんぷん ごま 白玉	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ みかん缶 フルーツミックス	
28	金	ご飯 みそおでん さば味噌煮 ほうれん草の磯和え	牛乳 丸天 豚肉 うずら卵 国産さば味噌煮 焼きのり	米 強化米 こんにやく	だいこん にんじん ほうれん草 もやし	
31	月	ご飯 昆布麺とエビボールのスープ 混ぜ込みビビンバ オムレツ	牛乳 豚肉 えびボール うずら卵 豆腐 なんと オムレツ	米 強化米 ごま油 ごま	はくさいキムチ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ	ビビンバはご飯と混ぜて食べてください。

( )は基準量です。

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	620(530)	685(640)	755(750)	821(820)
たんぱく質 g	25.0(20)	27.5(24)	30.2(28)	32.5(30)

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。





|

