



平成29年度 **9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
1	金	ご飯 混ぜ込みビビンバ ワントンスープ ツナサラダ	牛乳 豚肉 みそ ツナ	米 強化米 三温糖 いりごま ごま油 米油 マヨネーズ	白菜キムチ もやし 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 はくさい にんじん だいこん きゅうり	ビビンバは少しピリ辛な味付けなので、辛いのが苦手な人は少し辛いかも？ ビビンバの具を調整しながら、ご飯に混ぜて食べて下さい。
4	月	ご飯 中華丼 豆腐となめこのみそ汁 アップルクォーター	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 いか むきえび うずら卵	米 強化米 でんぷん ごま油	なめこ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ はくさい にんにく 干しいたけ たけのこ アップルクォーター しょうが	ザンタレは、小中共に2個になります。大きさにバラつきがあるかもしれませんが、ご了承ください。
5	火	コッペロール ミネストローネ ザンタレ ビーフンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご わかめ むきえび いか	コッペロール じゃがいも マカロニ でんぷん 上新粉 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま 米油 ビーフン	にんじん 玉ねぎ セロリ 長ねぎ ダイストマト キャベツ にんにく	ザンタレは、小中共に2個になります。大きさにバラつきがあるかもしれませんが、ご了承ください。
6	水	ご飯 森高牛乳 みそ汁(卵とほうれん草) 炭火焼きさんまのみぞれかけ なすと豚肉のみそ炒め	森高牛乳 たまご こんぶ みそ 厚岸さんま炭火焼き 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	ほうれん草 生しいたけ なす 玉ねぎ だいこん ピーマン にんにく	
7	木	焼きうどん ふっくら肉だんご クリームあえ	牛乳 豚肉 ふっくら肉団子 ホイップクリーム ヨーグルト	冷凍うどん 米油	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 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。
8	金	ご飯 ハヤシ 梅おかかあえ	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	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ダイストマト もやし にんにく しょうが	
11	月	ご飯 すりみ汁 豚肉の和風ソース きんぴらごぼう	牛乳 すり身団子 みそ 豚肉 こんぶ	米 強化米 ごま油 いりごま 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁 ごぼう 干しいたけ	7月にくじらのザンタレが出ましたが、今月はくじらの皮を使って、くじらけんちん汁にしました。ちょっと、油っこいかもしれませんが、苦手な人も、一口はチャレンジしてみてください！
12	火	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) チーズ入りメンチカツ コールスローサラダ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ チーズ入りメンチカツ	米 強化米 三温糖 サラダ油 コールスロードレッシング	だいこん にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	
13	水	ご飯 親子丼 くじらけんちん汁	牛乳 くじら皮 豆腐 こんぶ 鶏肉 なんと たまご 高野豆腐	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 山菜ミックス 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ たけのこ	
14	木	スパゲティナポリタン 鶏肉のごま衣揚げ 甘夏みかん	牛乳 鶏肉 たまご ハム	スパゲティ オリーブ油 無塩バター 三温糖 でんぷん 上新粉 いりごま サラダ油	生しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン ダイストマト 甘夏みかん缶詰	ごま衣揚げは、小中共に2個。甘夏みかんは、上手に分けてください。
15	金	ご飯 春雨スープ スタミナ(とんかつ) スタミナ(野菜炒め)	牛乳 たまご なんと 豚肉 ベーコン わかめ	米 強化米 はるさめ ごま油 でんぷん 小麦粉 三温糖 パン粉(生・乾燥) サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん はくさい たけのこ いんげん	ごはんの上に野菜いため、とんかつ2枚をのせて食べてください。本物のスタミナライスが一番上に目玉焼きをのせるんですよ。
19	火	ご飯 キャベツとチキンのスープ 野菜マーボー 肉シューマイ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ ひきわり大豆 肉シューマイ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	キャベツ にんじん なす チンゲン菜 だいこん 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	
20	水	ご飯 きのこけんちん汁 さばみそ煮 切干大根煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 丸天 さばみそ煮	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきだけ 切干しだいこん	21日あっけし極みるくあひすは、新登場です。釧路太田農協さんで作られ、食べる前に運んでもらいます。量が多いので、お腹と相談しながら食べてね。
21	木	焼きそば 中華スープ 春巻き あっけし極みるくあひす	豚肉 ひじき たまご ベーコン	焼きそば 米油 サラダ油 でんぷん	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ 干しいたけ ホールコーン	
22	金	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 厚焼き玉子焼 トマト肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 厚焼き玉子焼 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	玉ねぎ まいたけ にんじん ダイストマト いんげん	25日のいわし。先月のいわしのカレー風味揚げに続いて、いわしの南蛮かけです。いわしには、小骨が多いのでよくかんで食べてください。厚岸産ですよ！
25	月	ご飯 塩ちゃんこ いわしの南蛮かけ ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ こんぶ いわし	米 強化米 パン粉(乾燥) しらたき ごま油 米油 でんぷん 上新粉 サラダ油 三温糖	ごぼう はくさい にんじん ほうれん草 もやし しょうが にんにく なめ茸	
26	火	背割りコッペ 森高牛乳 カボチャ団子入りクリームスープ ドック用ハンバーグ チャシュー入りサラダ	森高牛乳 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム ドック用ハンバーグ チャーシュー	背割りコッペ さつまいも 無塩バター 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 長ねぎ レモン果汁	パンにハンバーグを挟んで、食べて下さいね！
27	水	ご飯 ポトフ キーマカレー フルーツ白玉	牛乳 ウインナー 豚肉 ひきわり大豆	米 強化米 じゃがいも 冷凍白玉 米油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが チャツネ みかん缶 フルーツミックス	キーマカレーはインド料理の1つで、ひき肉を使ったカレー料理です
28	木	シーフードスパゲティ 卵とえびボールのスープ 鶏肉のレモンペッパー焼き	牛乳 ベーコン むきえび いか たまご 鶏肉 えびボール	スパゲティ オリーブ油 無塩バター でんぷん レモンペッパーオイル	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 生しいたけ チンゲン菜 にんにく 乾燥パセリ	来月からは、パック麺がです。お楽しみに！
29	金	ご飯 卵スープ チンジャオロース風 焼きようざ	牛乳 たまご わかめ 豚肉 焼きようざ	米 強化米 でんぷん 三温糖 サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん たけのこ ピーマン もやし 長ねぎ しょうが にんにく	焼きようざは、小2個、中3個になります。

( )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	624(530)	682(640)	745(750)	811(820)
たんぱく質 g	24.3(20)	26.6(24)	28.8(28)	31.2(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。