





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 からだちようしととの 体の調子を整える	ひとこと
7	火	ご飯 メンマ入り野菜スープ マーボー豆腐 スライスパン	牛乳 鶏肉 なたと 豚肉 豆腐 ひきわり大豆 みそ	米 強化米 でんぷん 米油 三温糖	はくさい にんじん メンマ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 生しいたけ たけのこ パイン しょうが にんにく	長い休みが明け、新学期が始まりました。今年度も安全・安心・おいしい給食と言ってもらえるよう給食センター一同がんばります。
8	水	ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 じゃがいも しらたき 米油 三温糖	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく マーマレード	毎日別海牛乳がつきます。毎週木曜日には厚岸町産のあつけし極みるく・森高牛乳のどちらかがつく予定です。1本を5人で分けてください。
9	木	けんちんうどん あつけし極みるく ふっくら肉だんご フルーツ白玉	鶏肉 ちくわ 豆腐 こんぶ あつけし極みるく	パックうどん 三温糖 米油 冷凍白玉	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ パイン みかん フルーツMIX	毎日別海牛乳がつきます。毎週木曜日には厚岸町産のあつけし極みるく・森高牛乳のどちらかがつく予定です。1本を5人で分けてください。
10	金	ご飯 チキンカレー キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん トマト りんご もやし キャベツ しょうが にんにく	スタミナライスはご飯の上にとんかつ・野菜いためをかけてね。
13	月	ご飯 スープ スタミナ（とんかつ） スタミナ（野菜いため）	牛乳 なたと ベーコン 豚肉	米 強化米 生パン粉 乾パン粉 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	玉ねぎ ちんげん菜 生しいたけ にんじん はくさい たけのこ いんげん	大根にはジアスターゼという成分が含まれ、消化を助けてくれます。
14	火	ご飯 きのこのみそ汁 コロケ 小袋ソース 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 サラダ油 こんにやく 三温糖	しめじ えのきだけ だいこん にんじん しょうが	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
15	水	ご飯 ふきのみそ汁 鶏肉のうめ焼 豚すき風煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉 豆腐	米 強化米 三温糖 じゃがいも 米油 こんにやく	ふき 玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
16	木	ワンタンメン 森高牛乳 はんぺんフライ オレンジゼリー	森高牛乳 チャーシュー 豚肉 なたと	パックラーメン 米油 サラダ油	メンマ にんじん はくさい にんにく ほうれん草	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
17	金	ご飯 なめこのみそ汁 とんてき 冷しゃぶサラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 三温糖	なめこ だいこん もやし しょうが にんにく キャベツ パプリカ	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
20	月	ご飯 千切り野菜スープ すどり アップルクォーター	牛乳 ベーコン こんぶ 鶏肉	米 強化米 じゃがいも でんぷん サラダ油 さつまいも 三温糖	キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ ビーマン 生しいたけ アップルクォーター	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
21	火	バターロール 春雨スープ ミートローフ ラーメンサラダ	牛乳 たまご なたと ベーコン わかめ 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	バターロール はるさめ 乾パン粉 バター 三温糖 ラーメン	玉ねぎ 生しいたけ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
22	水	ご飯 せんべい汁 さんま大黒煮 切干大根煮	牛乳 鶏肉 こんぶ さんま 豚肉 丸天	米 強化米 三温糖	まいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん 干しいたけ 切干しだいこん	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
23	木	親子うどん あつけし極みるく チキンナゲット 小袋ケチャップ	あつけし極みるく 鶏肉 たまご 油揚げ なたと こんぶ	パックうどん 三温糖 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
24	金	ご飯 とろろのみそ汁 他人丼 ごぶ漬	牛乳 豚肉 なたと たまご 豆腐 とろろ昆布 みそ こんぶ	米 強化米 三温糖 米油	干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
27	月	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 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご フルーツMIX みかん パイン しょうが にんにく	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
28	火	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 焼き魚（さば） 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さば 厚揚げ 豚肉 	米 強化米 じゃがいも でんぷん 米油 三温糖	はくさい にんじん えだまめ 長ねぎ しょうが	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！
30	木	豚骨しょうゆラーメン 森高牛乳 ポテトとウインナーのソテー	豚肉 なたと うずら卵 森高牛乳 ウインナー	パックラーメン ごま油 米油 フライドポテト サラダ油 バター	メンマ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ にんにく ホールコーン	旬のものを味わおう！今は1年を通して店頭へ食べ物が出回っています。旬のものを食べるとおいしさも格別、また、体にうまく働きかけてくれます。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあるんですって！

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	641 (530)	689 (650)	755 (780)	822 (830)
たんぱく質 g	25.3 (21.8)	27.4 (26.8)	29.7 (32.2)	32.0 (34.2)

()は基準量及び推奨量です。

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。