

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 ちよし ととの 体の調子を整える	ひとこと
1 水	ご飯 こんぶめんとすりみ団子のスープ ミートローフ ほうれん草のりあえ 	牛乳 こんぶめん すりみ団子 豆腐 なたと 豚肉 たまご みそ 焼きのり	米 強化米 乾燥パン粉 バター 三温糖	干しいたけ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし にんにく	ミートローフは給食セン ターの手作りです。豆腐も 入れて作ります。こんぶめ んは厚岸町産です。
2 木	あつけし極みるく あんかけ焼きそば 肉シュウマイ	あつけし極みるく 豚肉 いか えび うずら卵	焼きそばめん でん粉 ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが	あんかけ焼きそばは、中国料理 の一つです。約110キロの麺を 焼いて作ります。シュウマイは 小2個・中3個です。
3 金	ご飯 さつまいものみそ汁 さばのみぞれ煮 ふきの油炒め	牛乳 豆腐 みそ こんぶ さばみぞれ煮 丸天	米 強化米 さつまいも つきこん 米油 三温糖	長ねぎ ふき	「ふき」は春から初夏にかけて が旬の食材です。北海道の「ラ ワンブキ」は2〜3メートルの 高さまで成長します。
6 月	親子丼 だいこんと油あげのみそ汁 つぼ漬け	牛乳 油あげ みそ こんぶ 鶏肉 なたと たまご 高野豆腐	米 強化米 米油 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ	6月4日〜10日は、菌と口の 健康週間です。給食もよく かんで食べてください。
7 火	コッペパン ブラウンシチュー 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉	コッペパン ジャがいも バター	にんじん 玉ねぎ ダイストマト にんにく キャベツ ホールコーン きゅうり	6年ぶりに「ブラウンシ チュー」が登場します。う ま味たっぷりのトマトが 入ったシチューです。
8 水	ご飯 さんさい汁 デリシャスマンチ 切干しだいこん煮 	牛乳 鶏肉 丸天 豚肉	米 強化米 いももち 米油 サラダ油 三温糖	さんさいMIX にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生しいたけ 切干しだいこん	
9 木	あつけし極みるく ちらしスパゲティ 厚巻き卵ウインナー フルーツ白玉	あつけし極みるく 鶏肉 ちくわ 厚巻き卵ウインナー	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 白玉団子	しょうが ごぼう たけのこ にんじん パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	ちらしスパゲティは、釧路市生 まれの給食メニューです。「ち くぜん煮」に似た味をスパゲ ティにしました。
10 金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ジャージャン豆腐	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ 豚肉 厚あげ	米 強化米 ごま油 三温糖	玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ジャージャン豆腐は、中国 の家庭料理のひとつです。 漢字で「家常豆腐」と書き ます。厚揚げが入っていま す。小学生の皆さんは、い よいよ運動会ですね！朝ご はんをしっかり食べて、元 気に過ごしましょう。
13 月	ご飯 メンマ入りやさいスープ 酢鶏風煮 スライスパイン	牛乳 鶏肉 なたと	米 強化米 でん粉 米油 サラダ油 さつまいも 三温糖	はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン パプリカ 生しいたけ パイン缶	
14 火	ご飯 きのこのみそ汁 スタミナ（とんかつ） スタミナ（やさい炒め）	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 小麦粉 乾燥パン粉 サラダ油 三温糖 でん粉	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん はくさい たけのこ いんげん	とんかつは、ひとり2個で す。豚肉に入っているビタ ミンB1は、体力を回復す るのに役立ちます。
15 水	チキンカレーライス コーンとキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク わかめ	米 強化米 ジャがいも バター	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんごピューレ ホールコーン もやし キャベツ	焼きうどんは、九州生まれの料 理です。今から70年以上も前に 誕生しました。焼きそばの麺の 代わりにうどんをゆでて焼いた 料理がおいしかったことがき っかけで、作られるようになり ました。 チーズ蒸しパンには、森高牛乳 を使っています。
16 木	森高牛乳 焼きうどん やさいスープ チーズ蒸しパン 	森高牛乳 豚肉 なたと ベーコン チーズ	冷凍うどん 米油 ふっくら粉 三温糖	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜	
17 金	ご飯 みそおでん 焼き魚（ほっけ） こまつなのおかかあえ 	牛乳 丸天 豚肉 うずら卵 こんぶ みそ ほっけ かつおぶし	米 強化米 こんにやく 三温糖	だいこん にんじん こまつな もやし	みそおでんの具には、厚岸町産 の「さおまえこんぶ」が入っ ています。さおまえ昆布は「早煮 こんぶ」とも呼ばれています。 食物せんいとミネラルがたっ ぱり入った食べ物です。ほっけに は骨があります。注意して食べ てください。
20 月	ご飯 はくさいのみそ汁 鶏肉のうめ焼き 豚すき風煮	牛乳 油あげ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉 豆腐	米 強化米 三温糖 ジャがいも 米油 つきこん	はくさい にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	
21 火	ナン 千切りやさいスープ キーマカレー みかんゼリー	牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 大豆	ナン ジャがいも 米油 みかんゼリー	キャベツ にんじん だいこん しょうが 玉ねぎ ピーマン	キーマカレーはひき肉と みじん切りにした野菜で作 るカレーです。今回の主食 は「ナン」にしました。
22 水	ご飯 とろろこんぶのみそ汁  豚肉のブルコギ 焼きギョーザ	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま ごま油	長ねぎ にんにく りんごピューレ 玉ねぎ もやし	ギョーザは小2個・中3個で す。とろろこんぶは、こんぶを たくさん重ねて作ったかたまり をけずってつくります。
23 木	森高牛乳 ソース焼きそば 中華スープ チキンナゲット 	森高牛乳 豚肉 ひじき たまご ベーコン	焼きそばめん 米油 でん粉	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン クリームコーン ホールコーン 干しいたけ 長ねぎ	
24 金	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 鶏肉のカレー風味焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 ジャがいも しらたき 三温糖 米油	なめこ 長ねぎ だいこん しょうが にんじん 玉ねぎ いんげん	肉じゃがはビーフシチューも とになった料理と言われていま す。昔、日本でイギリスのビー フシチューを再現するために、 牛肉、にんじん、玉ねぎ、じゃ がいもをさとうやしょうゆで煮 た料理をつくったことがきっ かけで生まれたそうです。
27 月	ピリから井 いんげんと油あげのみそ汁 ごぶ漬け	牛乳 油あげ みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 米油 ごま油 でん粉	玉ねぎ いんげん にんじん キャベツ にんにく	
28 火	ご飯 キャベツのみそ汁 チキンなんばん  こんぶ炒め	牛乳 油あげ みそ こんぶ 鶏肉 丸天	米 強化米 上新粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油 つきこん 米油	キャベツ にんじん	こんぶいれにも「さおま えこんぶ」をたくさん使っ ています。チキンなんばん は、ひとり2個です。
29 水	やさいカレーライス チャーシュー入りサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク チャーシュー	米 強化米 ジャがいも バター 米油 三温糖 ごま油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ りんごピューレ きゅうり	「やさいカレーライス」に は、「かぼちゃ」や「な す」などの「夏やさい」が 入っています。「夏やさい い」には水分や「カリウ ム」などのミネラルがたっ ぱり入っています。
30 木	森高牛乳 まぜこみミート 野菜コロケ <small>小袋ソース</small> ゼリーあえ	森高牛乳 豚肉 大豆 グリーンピース	スパゲティ バター オリーブ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ダイストマト フルーツMIX みかん缶 パイン缶	

今月の栄養価

※生しいたけは厚岸町上尾幌で生産されています。

	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	618 (530)	688 (650)	752 (780)	823 (830)
たんぱく質 g	25.3 (21.8)	28.0 (26.8)	30.3 (32.2)	32.8 (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。