

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
1 木	あっけし極みるく65 ナポリタン 中華スープ ココア蒸しパン	牛乳 ウインナー なんと ベーコン わかめ	スパゲティ オリーブ油 米油 ふっくら粉 三温糖 チョコレート	生椎茸 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ダイストマト チンゲン菜	ココア蒸しパンが再登場します。材料に、森高牛乳を使っています。手軽にカルシウムがとれるメニューです。
2 金	昔ながらのポークカレーライス 梅サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク かつお節	米 強化米 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ きゅうり もやし	今月から、献立名を少しずつリニューアルします。「献立名」をよく見てもらえるとうれしいです。
5 月	キャベ辛丼 大根と油揚げのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 米油 ごま油 でん粉	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく	キャベ辛丼は豚肉とキャベツが入った丼です。ピリ辛の味付けです。ご飯にかけて食べてください。
6 火	ご飯 豆腐としめじのみそ汁 ヤンニョムチキン 野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 でん粉 米油 三温糖	玉ねぎ しめじ にんにく 人 参 もやし キャベツ	ヤンニョムチキンはひとり2個です。から揚げに、ケチャップとコチジャンを使ったソースを絡めています。
7 水	ご飯 昆布と色とりどりのコンソメスープ とり肉のBBQ味 お肉と野菜の短冊炒め	牛乳 ベーコン 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 こんにやく	キャベツ 人参 大根 りんごピューレ 長ねぎ しょうが にんにく レモン果 汁	昆布と色とりどりのコンソメスープの具に、厚岸町産の椋前昆布を使っています。洋風のスープに入れてもおいしく食べられます。
8 木	森高牛乳 具だくさんのあんかけ焼きそば 大学いも	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	焼そば麺 でん粉 ごま油 さつまいも サラダ油 ざらめ ごま	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干椎茸 きくらげ しょうが	あんかけ焼きそばの麺は、センターのオープンで焼いています。パリッとした少し固めの食感が特徴です。よくかんで食べてください。大学いもは小2個・中3個です。大学いもに似た料理に「中華ポテト」があります。中華ポテトはいもに餡をかけて、水で冷やして固めて食べる料理です。
9 金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 とり肉のカレー風味焼き 白菜の甘酢炒め	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 米油 ざらめ	玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ 干椎茸	
12 月	他人丼 豆腐と長ねぎのみそ汁 千切りたくあん とろろ昆布	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 なんと たまご	米 強化米 三温糖 米油	長ねぎ 干椎茸 玉ねぎ たけのこ	とろろ昆布は厚岸町産です。みそ汁に入れて食べてください。他人丼には、2種類の豚肉が入っています。ご飯にかけて食べてください。
13 火	横割れ丸コッペパン ミネストローネ 手づくりソースのハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン	パン じゃがいも 米油 マカロニ 三温糖	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく ダイストマト キャベツ ホールコーン きゅうり	ハンバーグのソースは給食センターで手作りします。ハンバーグをパンにはさんで食べてください。
14 水	ご飯 キャベツのみそ汁 豆腐のチリソース煮 スライスパン	牛乳 油揚げ みそ 昆布 えび 豆腐	米 強化米 サラダ油 でん粉	キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが にんにく バイン缶	「パスタ」はイタリア語で「小麦粉でつくった食品」という意味です。パスタのなかで、細長いものを「スパゲティ」と呼びます。ペンの先のようにとがった形をしているものは「ペンネ」、貝がらの形をしたものは「コンキリエ」と呼ばれています。
15 木	あっけし極みるく65 ひき肉となすのトマトパスタ デリシャスマンチ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 サラダ油 白玉団子	にんにく 玉ねぎ 人参 なす マッシュルーム ダイストマト バイン缶 みかん缶 フルーツMIX	
16 金	ご飯 きつね汁 野菜マーボー たまご焼き	牛乳 油揚げ なんと 昆布 豚肉 みそ たまご焼き	米 強化米 三温糖 でん粉 米油 ごま油	干椎茸 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ なす 大根 玉ねぎ しょうが にんにく	久しぶりにたまご焼きが登場します。たまご焼きは、江戸時代に、だしの中に卵を入れた「玉子ふわふわ」という料理が流行しはじめたことがきっかけで、多くの人々に食べられるようになったと言われています。たまごは「アミノ酸」のバランスがよく、成長期にぴったりの食べ物です。
20 火	ハヤシライス 春雨サラダ	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 春雨	人参 玉ねぎ マッシュルーム りんごピューレ ダイストマト しょうが にんにく きゅうり もやし	
21 水	ご飯 昆布麺とつみれのスープ 手づくりソースのチキンカツ 切干大根煮	牛乳 昆布麺 豆腐 なんと とり肉 みそ さつま揚げ 豚肉	米 強化米 小麦粉 乾パン粉 サラダ油 三温糖	干椎茸 人参 長ねぎ 切干大根	手づくりソースのチキンカツは新メニューです。個数はひとり2個です。ソースは和風みそ味です。
22 木	森高牛乳 野菜たっぷりタンメン ごまだんご	牛乳 豚肉 チャーシュー なんと	パックラーメン 米油 白玉団子 三温糖 ごま	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 にんにく	少し遅くなりましたが、「ごまだんご」はお月見（十五夜）メニューです。お米の収穫の時期に、お米の粉で団子をつくってお供えし、感謝の気持ちを伝えて豊作を祈ったことから、月見団子が食べられるようになりました。給食センターではごまと砂糖で味付けしたごまだんごを作ります。
26 月	ご飯 とり汁 さばの味噌煮 なめ茸サラダ	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 昆布 さば味噌煮 かつお節	米 強化米 じゃがいも つきこん	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし なめ茸	
27 火	バターロールパン ウインナーと根菜ポトフ チキンとペンのトマトソース アップルクォーター	牛乳 ウインナー とり肉	パン じゃがいも ペンネ 米 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム アップルクォーター	
28 水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 とり肉の梅焼き うま煮	牛乳 豆腐 みそ 昆布 とり肉 豚肉 高野豆腐	米 強化米 三温糖 こんにやく 米油	なめこ 長ねぎ 大根 人参 たけのこ ごぼう 生椎茸 枝豆	黒糖蒸しパンは新メニューです。黒糖は「さとうきび」の汁をそのまま煮詰めてつくられます。さとうきびのミネラルが入った砂糖です。三温糖に比べて、カルシウムがたくさん入っています。さつまいもには食物せんいやビタミンB6、ビタミンCが入っています。
29 木	森高牛乳 野菜たっぷりシーフードパスタ わかめスープ 黒糖蒸しパン	牛乳 ベーコン えび いか わかめ	スパゲティ オリーブ油 バター ふっくら粉 さつまいも 黒糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム 生椎茸	
30 金	ご飯 たまごほうれん草のみそ汁 豚肉の南蛮焼き バラバラカレー炒め	牛乳 たまご 昆布 みそ 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	ほうれん草 生椎茸 玉ねぎ 長ねぎ もやし 人参	「豚肉の南蛮焼き」も新メニューです。ピリ辛ソースを給食センターで手作りします。

※生しいたけは、厚岸町上尾幌で生産されています。

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	601(530)	668(650)	739(780)	800(830)
たんぱく質 g	23.6(21.8)	26.1(26.8)	28.4(32.2)	30.5(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。