

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 とどの 体の調子を整える	ひとこと
1 火	ご飯 たまごスープ とり肉の梅焼き 肉じゃが	牛乳 たまご ベーコン わかめ とり肉 豚肉	米 強化米 でん粉 三温糖 じゃがいも 白滝 米油	玉ねぎ パセリ しょうが 人参 いんげん	今年も残り2か月です。給食前の手洗いをしっかり行い、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。
2 水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 とんかつ 野菜あんかけ炒め	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ いんげん	とんかつは、ひとり2個です。野菜あんかけ炒めととんかつをご飯の上のせて食べてください。
4 金	チキンカレーライス チャーシューサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク チャーシュー	米 強化米 じゃがいも パター 米油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ きゅうり キャベツ 長ねぎ レモン果汁	チャーシューは、ラーメンのスープの具として食べる事が多いですが、サラダの中に入れてもおいしく食べられます。
7 月	ご飯 きつね汁 さばの味噌煮 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 油揚げ なたと 昆布 さばのみそ煮 豚肉	米 強化米 三温糖 こんにゃく	干し椎茸 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ 大根 しょうが	
8 火	コッペパン ブラウンシチュー とり肉のレモンベツパー焼き コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク とり肉	コッペパン じゃがいも パター	人参 玉ねぎ ダイストマト にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	久しぶりにブラウンシチューが登場します。トマトの風味がきたシチューです。日本で一番トマトを生産している都道府県は、熊本県です。
9 水	ご飯 たまごとうれん草のみそ汁 和風おろしハンバーグ うま煮	牛乳 たまご みそ 昆布 とり肉 高野豆腐	米 強化米 三温糖 こんにゃく 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ 大根 人参 たけのこ ごぼう 枝豆	ハンバーグのタレは給食センターで手作りします。大根おろしにはアミラーゼやリパーゼという食べ物の消化を助けてくれる成分が入っています。
10 木	あつけし極みるく65 けんちんうどん ふっくら肉だんご みかんゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 昆布 ふっくら肉団子	パックうどん 三温糖 米油	人参 ごぼう たけのこ 長ねぎ	
11 金	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 豚肉のマーマレード焼き 白菜の甘酢炒め NEW	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 米油 ざらめ	大根 人参 にんにく マーマレード 白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	豚肉のマーマレード焼きは、新メニューです。豚肉にマーマレードとしょうゆ、白ワインで作ったたれで豚肉を焼きます。
14 月	親子丼 千切り野菜スープ じゃがバター たくあん NEW 	牛乳 ベーコン 昆布 とり肉 なたと たまご 高野豆腐	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 パター	キャベツ 人参 大根 干し椎茸 玉ねぎ 枝豆 たけのこ	じゃがバターのじゃがいもは、厚岸町産です。釧路太田農協様から寄贈されたじゃがいもを使用します。じゃがいもにはビタミンCが入っています。ビタミンCは免疫力アップに役立つ栄養素です。しっかり食べて、風邪予防に努めましょう。感謝の気持ちを込めて、味わって食べてください。
15 火	ご飯 キャベツのみそ汁 酢豚 スライスパン	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 でん粉 三温糖 フライドポテト サラダ油	キャベツ 人参 しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン 生椎茸 バイン缶	
16 水	ご飯 昆布麺と肉団子スープ  とり肉のバーベキューソースがけ 和風小松菜サラダ NEW	牛乳 昆布麺 豆腐 なたと とり肉 ツナ 焼きのり	米 強化米 三温糖	干し椎茸 人参 長ねぎ りんごピューレ しょうが にんにく レモン果汁 小松菜 キャベツ	和風小松菜サラダは、新メニューです。小松菜のりには、骨や歯の成長に役立つ「カルシウム」がたくさん入っています。
17 木	あつけし極みるく65 あんかけラーメン チキンナゲット NEW	牛乳 豚肉 チャーシュー うずら卵 なたと	パックラーメン ごま油 米油 でん粉 サラダ油	メンマ 人参 白菜 ほうれん草 もやし しょうが にんにく	チキンナゲットは、小2個・中3個です。とろみのついた餡をかけたラーメンは「広東麺（かんとんめん）」と呼ばれています。
18 金	ご飯 ポトフ キーマカレー フルーツ白玉	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆	米 強化米 じゃがいも 米油 白玉団子	キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが ピーマン バイン缶 みかん缶 フルーツMIX	
21 月	ピリ辛丼 じゃがいものみそ汁 ごぶ漬け	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 じゃがいも 米油 ごま油 でん粉	玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	ごぶ漬けには「くきわかめ」が入っています。くきわかめはわかめの葉の中心部分のことです。みそ汁やスープに入っているわかめは葉の部分です。
22 火	横割れ丸コッペパン コーンチャウダー とり唐揚げ ソースセレクト（照り焼き・レモン） トマトサラダ 	牛乳 ベーコン スキムミルク とり肉	横割れ丸コッペパン じゃがいも パター でん粉 サラダ油 三温糖	クリームコーン ホールコーン 人参 玉ねぎ にんにく パセリ レモン果汁 トマト レタス	22日は2学期のセレクト給食の日です。みなさんはどちらの味を選びましたか？お好みで、パンにはさんで食べてください。トマトサラダのレタスは厚岸町産です。
24 木	森高牛乳 豚骨しょうゆラーメン ポテトのチーズ煮	牛乳 豚肉 なたと ベーコン チーズ	パックラーメン ごま油 米油 じゃがいも パター	メンマ 人参 もやし 白菜 長ねぎ ほうれん草 にんにく パセリ ホールコーン 玉ねぎ	豚骨ラーメンは、福岡県久留米市が発祥と言われています。こってりとした味が特徴のラーメンです。
25 金	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 焼き魚（ほっけ）  厚揚げのそぼろ煮 	牛乳 豆腐 みそ 昆布 ほっけ 厚揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 でん粉	なめこ 長ねぎ 大根 枝豆 人参 しょうが	25日は「和食の日」メニューです。久々に厚岸町産の「ほっけ」が登場します。厚揚げのそぼろ煮にもだしをたくさん使っています。食事の味も大切ですが、お箸や食器の持ち方、食べるときの姿勢などのマナーも大切です。マナーを守って楽しく食べましょう。
28 月	ハヤシライス 梅おかかかえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム かつお節	米 強化米 じゃがいも パター	人参 玉ねぎ りんごピューレ マッシュルーム ダイストマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	
29 火	ご飯 メンマ入り野菜スープ マーボー豆腐 アップルクォーター	牛乳 とり肉 なたと 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 強化米 米油 三温糖 でん粉	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ 生椎茸 たけのこ アップルクォーター	
30 水	五目ごはん 豆腐と長ねぎのみそ汁  とり肉のカレー風味焼き ほうれん草のなめ茸かえ 	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 豆腐 みそ 昆布 かつお節	米 麦 つきこんにゃく 三温糖 米油	人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし なめ茸	五目ごはんには、鶏肉、人参、油揚げ、ごぼう、こんにゃく、ひじきが入っています。具たくさん炊き込みご飯です。

※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	609(530)	679(650)	747(780)	817(830)
たんぱく質 g	25.1(21.8)	27.7(26.8)	30.1(32.2)	32.6(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。