

令和5年
6月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間ですの
で、今月のかみごたえの
あるメニュー、食べもの
を多くとり入れました。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのたらし			(Kcal) 小学3、4年 中学生	スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	はたらく力になる(黄)		
1(木)	揚げパン(きなこ)	きなこ		コッペパン、サラダ油、砂糖		
	オニオンガーリックスープ	豚肉	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、パセリ、にんにく	サラダ油	592	
	5種の野菜グラタン	豆乳、おから	にんじん、玉ねぎ、コーン	でん粉、パン粉、砂糖	743	
	蒸し野菜サラダ		ブロッコリー、カリフラワー、コーン	ドレッシング		
2(金)	ごはん			ごはん		
	みそ汁	油揚げ、みそ	ぶなしめじ、もやし		574	
	鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ		エッグケア	692	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	にんじん、大根、えだまめ	でんぷん		
5(月) 佐小 若小	ごはん			ごはん		
	みそ汁	わかめ、みそ	にんじん、長ねぎ	じゃがいも	537	
	照り焼きチキン	鶏肉	にんにく		709	
	しょうが和え	焼きちくわ、かつお節	小松菜、白菜、ぶなしめじ、しょうが			
6(火)	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、サラダ油		
	ごま団子		いんげん豆、小豆	サラダ油、ラード、砂糖、ごま	619	
	ベビーチーズ	チーズ			720	
7(水)	焼き豚チャーハン	豚肉	にんじん、玉ねぎ、ほししいたけ、グリーンピース、コーン、しょうが、にんにく	ごはん、ごま油		
	中華スープ	豆腐、わかめ、	玉ねぎ、長ねぎ	ごま	521	
	もやしとハムの甘酢和え	ハム	もやし	砂糖	638	
8(木)	コッペパン			コッペパン		
	クリームシチュー	鶏肉、牛乳、豆乳、大豆、スキムミルク	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、パセリ	小麦粉、サラダ油、バター、ホワイトルウ	632	
	オムレツ(トマトミート)	鶏卵、鶏肉	玉ねぎ、トマトピューレ	サラダ油	829	
	コールスローサラダ	シーチキン	にんじん、キャベツ、コーン	エッグケア、砂糖		
9(金)	ごはん			ごはん		
	ワンタンスープ	豚肉	ほうれん草、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく	ワンタンの皮、ごま油	583	
	回鍋肉	豚肉	にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく	サラダ油、砂糖、でんぷん	719	
	春雨サラダ	ハム	にんじん、きゅうり、もやし	春雨、ごま油、砂糖、ごま		
12(月) 浜保 浜小	ごはん			ごはん		
	みそ汁	豆腐、みそ	にんじん、キャベツ		616	
	さばのみそ煮	さば、みそ		グラニュー糖、小麦粉	721	
	五目きんぴら	さつま揚げ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、つきごんにやく	サラダ油、砂糖、ごま		
13(火)	スパゲティトマトソース	ベーコン	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト缶、トマトピューレ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖		
	コンソメポテト			じゃがいも、サラダ油	630	
	パイン缶		パイン缶		795	
14(水)	チキンカレー	鶏肉、大豆	玉ねぎ・にんじん、しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、サラダ油		
	かみかみサラダ	いか、ハム	ごぼう、きゅうり、コーン	砂糖、ごま油、ごま	709	
	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶、もも缶	砂糖、ナタデココ	884	

15(木)	ソフトカンパーニュ			ソフトカンパーニュ		
佐小5年宿泊研修	ポトフ	ウインナー	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	じゃがいも	602	
	とり肉のトマトソース煮	鶏肉	玉ねぎ、エリンギ、にんにく、トマトピューレ	サラダ油、砂糖、バター	695	
	クリームごまサラダ	シーチキン	大根、にんじん、きゅうり、もやし	ごまドレッシング		
16(金)	和風そぼろ丼	鶏肉、豆腐、ひじき、みそ	切干大根、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しょうが	ごはん、ごま油、砂糖		
佐小5年宿泊研修	いんげん豆のバターしょうゆ炒め		いんげん豆、エリンギ、えのきたけ	バター	631	
	オレンジ		オレンジ		773	
19(月)	ごはん			ごはん		
	鶏すき煮	鶏肉、焼き豆腐	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、えのきたけ、しらたき	サラダ油、砂糖	617	
	ブロッコリーのごまマヨ和え		ブロッコリー	エッグケア、砂糖、ごま	776	
	もも缶		もも缶			
20(火)	かき揚げうどん	とり肉	にんじん、長ねぎ、ほうれん草	うどん、砂糖		
	(野菜かき揚げ)		にんじん、玉ねぎ、小松菜	小麦粉、サラダ油	542	
	枝豆		枝豆		702	
21(水)	ほたてごはん	帆立の稚貝、油揚げ、ひじき	にんじん、長ねぎ、ごぼう、ほししいたけ	ごはん、サラダ油、砂糖		
	いももち汁	みそ	大根、長ねぎ	プチいももち	584	
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		塩こうじ	733	
	のり酢和え	のり、シーチキン	にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし	ごま		
22(木)	食パン			食パン		
浜小試食会	ABCスープ	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ	マカロニ、じゃがいも、サラダ油	541	
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			587	
	イタリアンサラダ		にんじん、ブロッコリー、コーン	ドレッシング		
	ごはん			ごはん		
23(金)	みそ汁	油揚げ、みそ	玉ねぎ、ぶなしめじ		643	
Ⓢ浜保	おろしハンバーグ	豆腐ハンバーグ	大根、しょうが	でん粉、砂糖	797	
	キャベツ炒め煮	豚肉、さつま揚げ	にんじん、キャベツ、もやし	サラダ油、砂糖		
26(月)	ごはん			ごはん		
Ⓢ若保	みそ汁	厚揚げ、みそ	玉ねぎ、ほうれん草		627	
	ポークシューマイ	ポークシューマイ			792	
	肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、ほししいたけ、えだまめ、しらたき	じゃがいも、サラダ油、砂糖		
27(火)	クリームスパゲティ	鶏肉、牛乳、豆乳、大豆、スキムミルク	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、パセリ	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、バター		
	海藻サラダ	海藻、シーチキン	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	サラダ油、砂糖	652	
	あまなつゼリー			あまなつゼリー	800	
28(水)	マーボー丼	豚肉、豆腐、みそ	長ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	ごはん、ごま油、でん粉、砂糖		
	中華和え		にんじん、白菜	ごま、ごま油、砂糖	719	
	春巻き	豚肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	春巻きの皮、春雨、砂糖、サラダ油	866	
29(木)	背割りコッペパン			背割りコッペパン		
	焼きそば	豚肉、青のり	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし	焼きそばめん、サラダ油	544	
	ミートボールスープ	鶏肉団子	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、ぶなしめじ		693	
	いんげん豆のマヨ和え	かつお節	いんげん豆、コーン	エッグケア		
30(金)	ごはん			ごはん		
	みそ汁	豆腐、わかめ、みそ	にんじん、えのきたけ		577	
	鶏肉とねぎの焼き鳥風	鶏肉	長ねぎ、しょうが	砂糖、でんぷん	712	
	ごま和え		にんじん、ほうれん草、もやし	ごま、砂糖		

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。