

令和5年  
7月







# こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555



☆☆☆☆暑い暑い夏がやってきます。規則正しい食生活で、夏バテしない丈夫な体を作りましょう！☆☆☆☆

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のはたらき			(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)		
3(月)	ごはん			ごはん		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ながねぎ		570	
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	サラダあぶら	700	
	おかか和え	かつおぶし	こまつな、はくさい、にんじん	さとう		
4(火) <small>浜小3～6年宿泊学習</small>	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	スパゲティ、オリーブオイル、バター、こむぎこ		
	ブロッコリーのごま酢風味		ブロッコリー、コーン	ごまあぶら、さとう	637	
	パイン缶		パインかん		804	
5(水) <small>浜小3～6年回復休業日</small>	ピリ辛チキン丼	とりにく、あつあげ、あかみそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、しょうが、にんにく	ごはん、サラダあぶら、こむぎこ、かたくりこ		
	もやしのナムル	ハム	もやし、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、ごま、さとう	632	
	ルビーグレープフルーツ		ルビーグレープフルーツ		780	
6(木)	コッペパン			コッペパン		
	コーンスープ	だいず、とうにゆう、ぎゆうにゆう	コーン	さとう	648	
	十勝大豆コロッケ	とちかだいず		さとう	809	
	千切りサラダ	シーチキン	にんじん、キャベツ	エッグケア、さとう		
7(金) 若保 浜保	ごはん			ごはん		
	みそ汁	わかめ、みそ	たまねぎ	じゃがいも	587	
	星のハンバーグ	ほしのハンバーグ			693	
	野菜炒め	ぶたにく	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	サラダあぶら		
10(月)	ごはん			ごはん		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ	だいこん、ぶなしめじ、ながねぎ		612	
	さばのカレー煮	さば			749	
	キャベツとベーコンのサツと炒め	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ごまあぶら		
11(火)	長崎ちゃんぽん	ぶたにく、いか、なると オホーツク海産ほたて	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ	ちゅうかめん、サラダあぶら		
	いももち			いももち、サラダあぶら、さとう	672	
	スティックチーズ	チーズ			805	
12(水) 若保	わかめごはん	わかめ		ごはん、ごま		
	けんちん汁	とうふ	だいこん、にんじん、ながねぎ、つきこん にやく		540	
	焼きつくね	とりにく	たまねぎ、にんじん、れんこん、ながねぎ	さとう	641	
	ごま和え		ほうれんそう、にんじん、もやし	ごま、さとう		
13(木) <small>佐小6年修学旅行</small>	クロワッサン			クロワッサン		
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	じゃがいも	455	
	豚肉と蒸し野菜のサラダ	ぶたにく	にんじん、もやし、ブロッコリー、コーン	ドレッシング	513	
	ナポリタン	ウイナー	たまねぎ、ピーマン	スパゲティ、サラダあぶら、さとう		

14(金)	ごはん はくさい あつあげ 白菜と厚揚げのスープ	あつあげ	にんじん、はくさい、まいたけ、ながねぎ	ごはん	632	
	にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ	にくだんご		さとう	740	
	バンバンジーサラダ	とりにく	にんじん、きゅうり、もやし	ドレッシング、ごま		
18(火)	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	スパゲティ、オリーブあぶら、さとう	625	
	だいこん 大根とツナのサラダ	シーチキン	だいこん、にんじん、きゅうり	ごまあぶら、さとう、ごま	772	
	はちみつレモンゼリー		みかんかん	はちみつゼリー		
19(水)	なつやさい 夏野菜のスープカレー	サロマぶた	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、なす、ズッキーニ、にんにく	ごはん、もちむぎ、じゃがいも、サラダあぶら	725	
ふるさと給食	キャベツとハムのマリネ	ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	オリーブオイル	885	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20(木)	しよく 食パン			しよくパン	510	
	ぶたにく 豚肉ともやしのスープ	ぶたにく	もやし、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ	595	
	ゆでウィンナー	ウィンナー				
	マセドアンサラダ	ハム	にんじん、きゅうり、もやし	じゃがいも		
21(金)	ごはん			ごはん	531	
若保	みそ汁	あぶらあげ、みそ	はくさい、ぶなしめじ		648	
浜保	さけ 鮭の塩焼き	さけ				
	きんぴらごぼう		ごぼう、にんじん、ほししいたけ、つきごんにやく	サラダあぶら、さとう、ごま		
24(月)	ごはん			ごはん	618	
佐小	みそ汁	あつあげ、みそ	たまねぎ、ほうれんそう		744	
	きのこ信田	あぶらあげ、とりにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、こんにやく	さとう		
	キャベツ炒め煮	ぶたにく、さつまあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、さとう		
25(火)	や 焼きそば	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ちゅうかめん、サラダあぶら	624	
保育所のみ	ぎょうざ	ぎょうざ		サラダあぶら	734	
	びっくりめだまや 目玉焼き	ぎゅうにゅう	ももかん	さとう		
26(水)	いなりずし	あぶらあげ		ごはん、さとう、ごま	672	
保育所のみ	すまし汁	とうふ	にんじん、こまつな、えのきたけ、ながねぎ		824	
	ザンギ	とりにく、たまご	しょうが、にんにく	かたくりこ、サラダあぶら		
	メロン		メロン			
27(木)	アンパンマンパン			アンパンマンパン	640	
保育所のみ	キャベツのコンソメスープ	ベーコン	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ		810	
	ます 鱈とほうれん草のグラタン	ます、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、コーン	バター、こむぎこ、パンこ		
	ミニトマト		ミニトマト			
28	ぶたどん 豚丼	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ	サラダあぶら、さとう	610	
保育所のみ	みそ汁	とうふ、みそ	だいこん、ながねぎ		712	
	マカロニサラダ	ハム	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	マカロニ、エッグケア、さとう		
31(月)	ガパオライス	とりにく、ぶたにく、ぶたレバー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、エリンギ、しょうが、にんにく、バジル	ごはん、ごまあぶら、さとう	701	
保育所のみ	はるさめ 春雨スープ	ぶたにく	はくさい、ながねぎ、ほししいたけ、しょうが	はるさめ	912	
	マンゴープリン	ぎゅうにゅう	パインかん	マンゴープリンのもと		

つごう こんだて しょうさい よこく へんごう ばあい  
※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。

ふるさと給食とは、佐呂間町の食材を可能な限り使用した献立です。

今月19日(水)の夏野菜のスープカレーに”もち麦””ズッキーニ””サロマ豚”を使用予定です。

11日(火)の長崎ちゃんぽんには『株式会社丸木堀切商店』様からご厚意でいただいたオホーツク海産ほたてがたっぷり入っています。感謝しながら味わって食べましょう！

『JAサロマ酪農部会』様から牛乳贈答券をいただきました。ありがとうございます。たく活用させていただきます。※飲用牛乳・スティックチーズはのそきます。

