



こんだて

今月の平均栄養価

たんぱく質：25.0g 脂質：20.2% 塩分2.4g

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
3月 ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 骨まで食べられます さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 617 kcal	ご飯 砂糖 でん粉 油 でんさい糖	豆腐 わかめ みそ さば みそ 豚肉 ひじき 大豆	人参 長ねぎ 玉ねぎ ごんにやく 人参
4火 ナン ポークブラウン シチュー 人参ごまマヨサラダ 冷凍みかん	ナン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま 卵抜きマヨネーズ	豚肉 まぐろ水煮	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん トマト 人参 きゅうり コーン みかん
5水 ご飯 豚汁 野菜入りつくね ごまあえ 604 kcal	ご飯 じゃがいも パン粉 水あめ でん粉 油 砂糖 ごま でんさい糖	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ごんにやく ごぼう キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 人参 もやし
6木 にゅうめん 星型コロッケ きゅうりの昆布あえ 七夕ゼリー 685 kcal	冷や麦 でんさい糖 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま でんさい糖 砂糖 水あめ	豚肉 油あげ つと (かまぼこ) 鶏肉 豚肉 昆布	人参 干しいだけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 レモン果汁 りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果
7金 ご飯 四川豆腐 バンサンスウ パイナップル	ご飯 油 でんさい糖 でん粉 ごま油 でんさい糖 ごま油 春雨	豚肉 豆腐 ハム	人参 長ねぎ 筍 小松菜 エリンギ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり パイナップル
10月 ご飯 ミートボール ハヤシライス 和風サラダ りんご缶	ご飯 でん粉 油 米粉 砂糖 じゃがいも 油 でんさい糖	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮 わかめ	玉ねぎ 生姜 人参 にんにく 枝豆 トマト 大根 人参 きゅうり りんご缶
11火 ココアパン レタスと わかめのスープ 照り焼きハンバーグ じゃがチーズ	ココアパン 春雨 ごま 米粉 でん粉 でんさい糖 じゃがいも バター	豚肉 豆腐 わかめ 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ	レタス 人参 玉ねぎ 玉ねぎ パセリ
12水 ご飯 油あげとキャベツの みそ汁 ささみフライ きんぴらごぼう さけふりかけ 605 kcal	ご飯 小麦粉 パン粉 油 油 でんさい糖 ごま ごま油 ごま 砂糖 油	鶏肉 豚肉 鮭	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 ごんにやく
13木 五目うどん 炊き込みいなりずし 枝豆 639 kcal	うどん でんさい糖 油 米 砂糖 水あめ でん粉 油	豚肉 油あげ つと (かまぼこ) 鶏肉 油あげ	人参 干しいだけ 小松菜 長ねぎ 人参 ごぼう 枝豆
14金 ご飯 すき焼き 骨に注意 いわしの カリカリフライ きゅうりのみそだれ 698 kcal	ご飯 でんさい糖 油 水あめ 玄米粉 油 でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも でんさい糖 ごま	豚肉 焼き豆腐 いわし みそ	玉ねぎ 白菜 白滝 たもぎ茸 長ねぎ 干しいだけ 生姜 きゅうり

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。			
★食品名が 太字 になっているものは北広島産です。 ★米は全量北広島産を使用しています。			
18火 コッペパン ミネストローネ 味付け肉団子 ごぼうサラダ 634 kcal	コッペパン じゃがいも きび粉 油 砂糖 油 ごま油 卵抜きマヨネーズ でんさい糖	豚肉 鶏肉 豚肉 牛肉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく トマト 玉ねぎ トマト りんご果汁 ごぼう 人参 きゅうり コーン
19水 ご飯 田舎汁 若鶏のごま照り焼き 大根のそぼろ煮 643 kcal	ご飯 じゃがいも 白玉もち パン粉 ごま 砂糖 油 でんさい糖 油	豆腐 油あげ 豚肉 みそ 鶏肉 豚肉 竹輪	玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 大根 人参 生姜 さやいんげん
20木 野菜とんこつ ラーメン ジャンボぎょうざ 春雨サラダ 687 kcal	ラーメン 油 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 春雨 ごま油 でんさい糖	豚肉 わかめ 豚肉 鶏肉 ハム	生姜 にんにく 人参 白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり
21金 ご飯 横須賀海軍カレー 手作り福神漬 ミニトマト 千葉県産 お米のムース 735 kcal	ご飯 小麦粉 豚肉 じゃがいも 油 バター でんさい糖 ごま ごま油 米粉 豆乳 砂糖 水あめ	人参 長ねぎ 筍 小松菜 エリンギ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり パイナップル	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 切干大根 人参 生姜 小松菜 れんこん ミニトマト みかん果汁
24月 ご飯 クイッティオスープ 野菜春巻き 炒めビビンバ 608 kcal	ご飯 米粉麺 春雨 小麦粉 ごま油 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま でんさい糖	鶏肉 豚肉 ひじき 豚肉 大豆	人参 白菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 生姜 にんにく 人参 小松菜 もやし
25火 ソフトフランスパン レタスのクリーム煮 フルーツカクテル ミニトマト	ソフトフランスパン 油 マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 豚肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 豆乳	レタス 人参 玉ねぎ 人参	レタス トマト パセリ 玉ねぎ 人参 りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁 パイナップル ミニトマト

今月の **ごとうち** 献立

横須賀：旧日本海軍のカレーシチューを日本人の口に合わせ改良したカレーライスのルーフレーンです。カレーの街横須賀では、栄養バランスを考慮し、サラダと牛乳を必ず添えることが提供の際のルールとなっているようです。カレー粉を使わず、小麦粉とカレー粉とバターから手作りのルーを作ります。

小松菜：小松菜は、江戸時代の日本で開発された野菜です。東京の小松川近くで盛んに栽培されるようになりました。八代将軍の徳川吉宗が小松川にタカ狩りに訪れたときに小松菜の汁物を食べて気に入ったため、「小松菜」と名付けたそうです。

米：千葉県は、お米の収穫量が関東の中で一番多く、全国では8位です。千葉県産の米粉を使用して、ムースにしています。国産のみかんソースがアクセントになっているデザートです。チャーバクんのイラストがついたパッケージも注目です。

給食だより

令和5年7月
北広島市学校給食センター
TEL 373-2487