



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表 (材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。)

月	火	水	木	金
<p>かみかみメニューで 歯も脳も健康に!</p> <p>6月4日~10日は歯の衛生週間です。6月5日(火)の給食には、根菜入りのメンチカツ、莖わかめサラダ、タコボールスープとよくかむ必要がある食材を使ったかみかみメニューが出ます。よくかむと体にいいことがたくさんあります。</p> <p>①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ</p> <p>食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう!</p>				<p>1</p> <p>焼きそば 牛乳 焼き餃子(1人2個) ほうれん草とえのきのスープ</p> 
<p>30回</p> <p>今日の元気くんの日</p> <p>6月20日(水)になります。メニューは「炒り豆腐」です。本別町産の豆腐を使っています。お楽しみに!</p> <p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>				
4	5 かみかみメニュー	6	7	8
<p>ご飯 牛乳 酢豚 コーン焼売(1人2個) わかめスープ</p>	<p>ミルクパン 牛乳 根菜入りメンチカツ 莖わかめサラダ タコボールスープ</p> 	<p>ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 白和え 味噌汁(キャベツ・生揚げ)</p>	<p>元気くんキーマカレー 牛乳 パインヨーグルト</p> 	<p>スパゲティカルボナーラ 牛乳 チキンナゲット(1人2個)</p>
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、ごま</p>	<p>パン、油、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉</p>	<p>ご飯、砂糖、ごま</p>	<p>ご飯、油、砂糖</p>	<p>スパゲティ、砂糖、油、小麦粉、パン粉、でん粉</p>
<p>牛乳、豚肉、わかめ、魚肉</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、莖わかめ、たら、たこ、卵</p>	<p>牛乳、ほっけ、豆腐、生揚げ、味噌</p>	<p>牛乳、牛肉、豚肉、大豆水煮、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、ベーコン、鶏肉、おから</p>
<p>玉ねぎ、ピーマン、人参、長ねぎ、コーン</p>	<p>きゅうり、もやし、人参、チンゲン菜、れんこん、玉ねぎ、ごぼう</p>	<p>キャベツ、人参、ほうれん草</p>	<p>玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、パイン</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草</p>
11	12	13	14	15
<p>三色そばろ丼 牛乳 海藻サラダ 味噌汁(絹さや)</p>	<p>かぼちゃパン 牛乳 枝豆コロッケ ごぼうサラダ ラビオリスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 さばの味噌煮 白菜と小松菜のかつお和え つみれ汁</p>	<p>ご飯 牛乳 焼きつくね ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮</p>	<p>かき揚げうどん 牛乳 ゆで豚の和風サラダ</p>
<p>ご飯、砂糖</p>	<p>パン、油、砂糖、ごま、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、でん粉</p>	<p>ご飯、砂糖、小麦粉、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、パン粉</p>	<p>うどん、油、砂糖、小麦粉</p>
<p>牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ひじき、大豆水煮、味噌、昆布、莖わかめ</p>	<p>牛乳、鶏肉、豚肉、卵</p>	<p>牛乳、さば、かつお節、味噌、魚肉</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、小桜えび、かつお節</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、つと巻き</p>
<p>キャベツ、きゅうり、人参、ほうれん草、絹さや</p>	<p>ごぼう、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、枝豆、かぼちゃ</p>	<p>小松菜、みつば、人参、白菜、椎茸、玉ねぎ、枝豆</p>	<p>白菜、長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、椎茸、しらたき、れんこん</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、人参、椎茸、ほうれん草、ごぼう、春菊</p>
18	19	20 元気くんの日	21	22
<p>ご飯 牛乳 白身魚のフライ 玉ねぎとえびのサラダ 味噌汁(小松菜)</p>	<p>クロワッサン 牛乳 ほうれん草のオムレツ スパゲティソテー 野菜コンソメスープ</p> 	<p>鮭わかめご飯 牛乳 いわしの梅煮 炒り豆腐 味噌汁(大根)</p>	<p>シーフードカレー 牛乳 三色ゼリー</p>	<p>塩ラーメン 牛乳 肉まん</p> 
<p>ご飯、油、パン粉、小麦粉、でん粉</p>	<p>パン、スパゲティ、油、じゃがいも、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、でん粉</p>	<p>ご飯、はと麦、油、じゃがいも</p>	<p>ラーメン、油、砂糖、小麦粉、パン粉</p>
<p>牛乳、ホキ、えび、味噌、高野豆腐</p>	<p>牛乳、ベーコン、卵</p>	<p>牛乳、豚肉、いわし、味噌、豆腐、ひじき、かつお節、わかめ、鮭</p>	<p>牛乳、いか、えび、ほたて</p>	<p>牛乳、豚肉、つと巻き</p>
<p>きゅうり、人参、小松菜、玉ねぎ</p>	<p>いんげん、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草</p>	<p>大根、人参、長ねぎ、干し椎茸、枝豆、梅肉</p>	<p>玉ねぎ、人参、みかん</p>	<p>玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、もやし、にんにく、キャベツ、生姜、竹の子</p>
25	26	27	28	29
<p>親子丼 牛乳 ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁(わかめ・長ねぎ)</p> 	<p>小豆パン 牛乳 チキンのガーリックソテー ポテトサラダ パンキンポタージュ</p>	<p>ご飯 牛乳 たらのみりん焼き 大豆の磯煮 のっぺい汁</p>	<p>ご飯 牛乳 チャプチェ こもくぼす 五目包子(1人2個) ワントンスープ</p>	<p>あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツのゼリー和え</p>
<p>ご飯、砂糖、でん粉、ごま</p>	<p>パン、油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも</p>	<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、里芋</p>	<p>ご飯、油、砂糖、春雨、ワントン、小麦粉、でん粉、ごま</p>	<p>中華めん、油、砂糖、でん粉</p>
<p>牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、味噌、卵</p>	<p>牛乳、鶏肉、ハム、卵、小豆</p>	<p>牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、大豆水煮、たら</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、たら、豆腐、ひじき</p>	<p>牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵</p>
<p>玉ねぎ、みつば、長ねぎ、人参、もやし、椎茸、ほうれん草</p>	<p>きゅうり、玉ねぎ、人参、パセリ</p>	<p>ごぼう、人参、大根、長ねぎ、こんにゃく</p>	<p>竹の子、玉ねぎ、にら、人参、長ねぎ、椎茸、キャベツ</p>	<p>竹の子、玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、みかん、パイン</p>