



# 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添でご了承願います。）

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
	ご飯 牛乳 野菜入り肉団子（1人2個） わかめと長ねぎのぬた みそ汁（じゃがいも）	ご飯 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 海藻サラダ みそ汁（大根）	わかめご飯 牛乳 じゃがいもコロッケ ほうれん草ともやしのおひたし すまし汁（まめふ、つと）	しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
体温や働く力	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯	ご飯、じゃがいも、まめふ	ラーメン
からだを作る	鶏肉、わかめ、油揚げ、ちくわ、牛乳	鶏肉、豚肉、ハム、チーズ、牛乳	いわし、ひじき、茎わかめ、昆布、牛乳	豚肉、かつお節、つと巻き、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳
調子を整える	にんじん、枝豆、長ねぎ、キャベツ、くわい、玉ねぎ	ブロッコリー、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし	キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、長ねぎ	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、長ねぎ	もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、キャベツ
	10	11	12 北海道産ほたて給食	13	14
	ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え すまし汁（わかめ、豆腐）	クロワッサン 牛乳 マヨたまカツ マカロニサラダ イタリアンスープ	ほたてフライ丼 牛乳 白和え みそ汁（なめこ）	ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 たたきごぼう ごまみそ汁	カレーうどん 牛乳 白玉きなこ
体温や働く力	ご飯	クロワッサン、マカロニ、じゃがいも	ご飯	ご飯、じゃがいも	うどん、白玉もち
からだを作る	鶏肉、かつお節、わかめ、豆腐、牛乳	ハム、ベーコン、牛乳	ほたて、豆腐、牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳	鶏肉、つと巻き、油揚げ、きなこ、牛乳
調子を整える	長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、レタス、しそ、にんじん	きゅうり、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、トマト	ほうれん草、にんじん、なめこ、大根	しらたき、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、大根、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ
	17	18	19	20 元気くんの日	21
	麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ	ご飯 牛乳 ポークカツレツ 玉ねぎとえびのサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	ご飯 牛乳 照り焼き肉団子（1人2個） 元気くんのカリカリ炒め みそ汁（絹さや）	スパゲッティカルボナーラ 牛乳 ピーチミルクデザート
体温や働く力	ご飯、はるさめ	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯	スパゲッティ
からだを作る	豚肉、豆腐、小桜えび、牛乳	豚肉、鶏卵、えび、ウインナー、牛乳	さば、昆布、豆腐、牛乳	鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、しらす干し、牛乳	ベーコン、鶏卵、チーズ、牛乳
調子を整える	長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、白菜、しいたけ	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	キャベツ、ぶなしめじ、三つ葉	玉ねぎ、絹さや、にんじん	ほうれん草、玉ねぎ、桃、ナタデココ、みかん
	24	25	26	27	28
	ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁	食パン・チョコレートクリーム 牛乳 オムレツ ハムのマリネサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 納豆 すき焼き風煮	キーマカレー 牛乳 みかんゼリー	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き
体温や働く力	ご飯	食パン、チョコレート、じゃがいも	ご飯	ご飯、はと麦	焼きそば麺、はるさめ
からだを作る	鶏肉、鶏卵、豆腐、牛乳	鶏卵、ハム、ウインナー、牛乳	ほっけ、納豆、豆腐、豚肉、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	豚肉、いか、えび、うずら卵、ひじき、牛乳
調子を整える	にんじん、しいたけ、小松菜、さやいんげん、とうもろこし、三つ葉	玉ねぎ、きゅうり、レタス、にんじん	しらたき、玉ねぎ、白菜、にんじん、しいたけ、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、みかん	にんじん、玉ねぎ、白菜、きくらげ、キャベツ、長ねぎ

## ★北海道産のほたてが無償提供されました★

## ☆☆元気くんのひとことメモ☆☆ ～治部煮(じぶに)とは？～

中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したことで、北海道産水産物の消費拡大が必要とされています。その状況を打破するため、北海道漁業協同組合連合会と北海道水産物振興局、北海道環境局、成長産業課が連携し、国の補助金を活用して道内の小中学校等向けに学校給食提供事業を実施することにしました。今回は、本別町中学校給食への無償提供を希望し、今回はほたてフライを提供していただきました。給食では、12日(水)に「ほたてフライ丼」を提供します。ぜひこの機会に、北海道産ほたてを感謝して味わって食べてください。

今月の15日(木)に、「鶏肉の治部煮」という献立が登場します。「治部煮」という料理…聞いたことがない人が多いのではないのでしょうか。  
治部煮は石川県金沢市を代表する郷土料理のひとつです。鶏肉やカモ肉に小麦粉をまぶし、だし汁にしょうゆ・みりん・砂糖・酒を加えたものでさっと煮、そこに野菜を加えてさらに煮込んだ料理です。肉にまぶした小麦粉がうまみを閉じ込め、さらに汁にとろみをつけてくれるので、素朴でありながら味わい深い一品です。



6月の平均値(小学校)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	664	27.0	21.2

  

6月の平均値(中学校)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	777	31.0	23.6

体温や働く力  
からだを作る  
調子を整える