



令和6年7月予定献立表



留萌市学校給食センター(小学生用)
2024年6月発行

☆～メニューについて～☆

7月5日は、七夕(たなばた)メニューです。
七夕は、織姫と彦星が1年に一度だけ会うことが許された中国の伝説から生まれた行事で、そうめんを食べる風習があります。給食では、七夕ゼリーを提供します。お楽しみに!

♪今月の給食目標♪ カルシウムをとろう



カルシウムには大きく3つの働きがあります。
①骨や歯をつくる ②脳に働き、心を落ち着かせる ③筋肉の動きを助ける
カルシウムは20歳をピークに吸収率が下がるので、今のうちにたくさんとってカルシウム貯金をしましょう。2日には、カルシウムを強化した骨太チーズを提供します!

～今月のへいきんえいようりょう～

(低学年)(中学年)(高学年)
エネルギー
(635kcal)(665kcal)(708kcal)
たんぱく質
(24.9g)(25.7g)(26.7g)
しじょう
(24.1g)(24.3g)(24.5g)
しじょうエネルギー
(34.2%)(32.9%)(31.1%)
えんぶんりょう
(2.9g)(3.0g)(3.1g)

♥のマークは、あたらしいメニューです。
♪のマークは、ももってほしいおねがいです。
★のマークは、るもい産ゆるもいかんない産の食材です。
※ゴミはぶんべつひょうをよく見て、分けてください。
※ごはんは、るもい産のなつぼしをつけています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)【七夕メニュー】
<p>630・648・685kcal</p> <p>★ごはん なめこ汁 なめこ・大根・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>野菜コロッケ ばれいしょ・人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・砂糖・食塩・パン粉・でん粉・小麦粉・ぶどう糖</p> <p>鶏とこんにゃくの味噌炒め 鶏肉・こんにゃく・乱切り・グリーンピース・砂糖・味噌・みりん・生姜</p>	<p>566・626・685kcal</p> <p>ラーメン 塩ラーメン 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・白なた・ガラスープスタント・中華ガラスープチキン・華味塩・スープストック・シャンタン・こしょう・食塩</p> <p>たご焼き(2個) 小麦粉・キャベツ・長ねぎ・植物油・鶏卵・たご・デキストリン・でん粉・生姜・かつお混合かつお節エキス・食塩・揚げ玉・大豆たん白・粉末醤油・粉末卵黄</p> <p>♥骨太チーズ ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳たんぱく質・乳化剤</p> <p>みなさんの成長(せいちょう)を助けてくれるカルシウムがたくさん入ったチーズです!</p>	<p>634・653・690kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 玉ねぎ・わかめ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>手作りはちみつ鶏 鶏肉・味噌・生姜・にんにく・はちみつ</p> <p>調理員(ちょうりいん)さんが1つ1つおいに手作りしました。</p> <p>ふきの煮物 ふき・たけのこ・豚肉・醤油・砂糖・サラダ油・ごま油・ほんだし・酒・みりん</p> <p>ふきには、おなかをすっきりさせるしょくもつせいいがたくさん入っています。</p>	<p>615・656・699kcal</p> <p>ココアパン 中華風コーンスープ とうもろこし・ベーコン・椎茸・チンゲン菜・鶏卵・人参・コンソメ・スープストック・醤油・でん粉・こしょう</p> <p>メンチカツ・Pソース 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・粒状植物性たん白・パン粉・醤油・砂糖・食塩・香辛料・小麦粉・コーンフラワー・植物油</p> <p>スパゲティサラダ 胡瓜・スパゲティ・人参・粉末水あめ・砂糖・食塩・醸造酢</p> <p>上からレモン、豆乳(とうにゅう)、メロンの三色ゼリーです!</p>	<p>682・700・737kcal</p> <p>★ごはん ポークカレー 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パルメントカレー・バター・生クリーム・ミックスチーズ・ベイリープス・ガーリックパウダー</p> <p>かにかまサラダ かにかま・大根・胡瓜・人参・野菜たっぷり和風ドレッシング</p> <p>七夕ゼリー 糖類・果汁(マイヤーレモン・メロン)・デキストリン・豆乳加工食品・寒天</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>665・684・721kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>コーンしょうまい(2個) とうもろこし・玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏肉・でん粉・粒状大豆たん白・砂糖・醤油・食塩・酵母エキス・かきエキス・生姜・小麦粉</p> <p>おろし焼き肉 豚肉・大根・玉ねぎ・ピーマン・酒・醤油・ほんだし・砂糖</p>	<p>637・679・742kcal</p> <p>うどん わかめうどん 鶏肉・油揚げ・ごぼう・人参・長ねぎ・椎茸・わかめ・醤油・めんつゆ・だし昆布・かつおだし・一味・赤かまぼこ</p> <p>ハムカツ 豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・粉末大豆たん白・水あめ・食塩・卵たん白・乳たん白・ポークパウダー・玉ねぎ・加工でん粉・パン粉・バターミックス</p> <p>コーンと枝豆のソテー とうもろこし・枝豆・人参・食塩・こしょう・サラダ油・バター・ウインナー</p> <p>納豆(なっとう)のネバネバには、「ナットウキナーゼ」が入っており、血液(けつえき)をサラサラにして血のめぐりをよくするはたらきがあります。 おはだやかみの毛など、私たちの体をきれいにしてくれるスーパーフードです! にがてな人もぜひチャレンジしてみましょう。</p>	<p>636・654・691kcal</p> <p>★ごはん いも煮汁 豚肉・ごぼう・さつまいも・人参・椎茸・長ねぎ・こんにゃく・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p>いわし甘露煮 いわし・還元水あめ・醤油・砂糖・でん粉・食塩・醸造酢</p> <p>大根のそぼろあん 大根・人参・いんげん・鶏肉・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・サラダ油・でん粉</p> <p>納豆の日 大豆・納豆菌・ぶどう糖果糖液糖・食塩・醤油・かつおエキス・発酵調味料・醸造酢・こんぶエキス・砂糖・調味料</p>	<p>622・660・702kcal</p> <p>かぼちゃパン 野菜スープ 豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・こしょう・食塩</p> <p>ハートのコロッケ さつまいも・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー</p> <p>ナポリタン スパゲティ・オリーブ油・人参・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・こしょう・サラダ油・ガーリックパウダー・ベイリープス・粉チーズ</p>	<p>635・653・690kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>焼きぎょうざ(2個) キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・豚脂・玉ねぎ・にら・粒状大豆たん白・ごま油・醤油</p> <p>豚生姜焼き丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・もやし・ピーマン・人参・玉ねぎ・醤油・酒・砂糖・生姜・ごま・でん粉</p> <p>ぶた肉には、体の中をはたらきやすくし、つかれをかいふくするビタミンB₁がたくさん入っています。 夏バテにもこうかがあるので、ぶた肉を食べてあつさを元気にのりこえましょう!</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>海の日</p> <p>★ごはん かぼちゃ団子汁 かぼちゃ・じゃが芋・でん粉・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・椎茸・かまぼこ・ほんだし・かつおエキス・醤油・めんつゆ</p> <p>かぼちゃ団子は、むしたかぼちゃとじゃがいもにでんぷんを入れてねり、もちのようにした北海道の郷土料理(きょうどりょうり)です。</p> <p>豆腐ハンバーグ・Pマイティソース 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・砂糖・貝カルシウム・醤油・加工でん粉・食塩</p> <p>キャベツときゅうりの浅漬け風 キャベツ・胡瓜・生姜・白醤油</p>	<p>665・724・784kcal</p> <p>ラーメン 豆乳入り味噌ラーメン 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・とうもろこし・メンマ・長ねぎ・味噌・華味味噌・中華ガラスープチキン・ガラスープスタント・にんにく・食塩・ほんだし・豆乳</p> <p>春巻き 粒状植物性たん白・たけのこ・人参・玉ねぎ・キャベツ・醤油・ショートニング・でん粉・植物油・砂糖・はるさめ・発酵調味料・豚脂・オイスターソース・エキス(ポーク・チキン・酵母・野菜)・食塩・アミノ酸液・こしょう・皮(小麦・大豆・ゼラチン)</p> <p>はちみつレモンゼリー 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁・はちみつ・ゲル化剤</p>	<p>留萌神社祭 祭典</p> <p>「佐藤錦(さとうにしき)」というひんしゅで、おとなり町の増毛町でとれたさくらんぼです。 あまみとさんみのバランスがよく、今が旬(しゅん)のさくらんぼをぜひあじわって食べてみてください!</p>	<p>597・638・679kcal</p> <p>コッペパン ポークブラウンシチュー 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ビーフシチューの素・バター・こしょう・生クリーム・赤ワイン</p> <p>ささみチーズフライ 鶏肉・プロセスチーズ・粒状植物性たん白・植物油・トマトケチャップ・砂糖・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉・でん粉加工品・植物油</p> <p>★増毛産さくらんぼ(3つぶ)</p> <p>Pミルクコーヒー 果糖ぶどう糖液糖・砂糖・インスタントコーヒー・食塩</p>	<p>657・675・712kcal</p> <p>★ごはん めかぶスープ めかぶ・大根・チンゲン菜・長ねぎ・人参・ごま・ミックスガラスープ・スープストック・コンソメ・こしょう・食塩</p> <p>えびフライ えび・食塩・パン粉・打粉・ミックス粉</p> <p>ドライカレー ♪ごはんにかけて食べましょう 鶏肉・合いびき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・しょうが・オリーブ油・カレー粉・パルメントカレー・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・オールのパイス・スープストック・砂糖・大豆</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>682・701・738kcal</p> <p>★ごはん かぼちゃ団子汁 かぼちゃ・じゃが芋・でん粉・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・椎茸・かまぼこ・ほんだし・かつおエキス・醤油・めんつゆ</p> <p>かぼちゃ団子は、むしたかぼちゃとじゃがいもにでんぷんを入れてねり、もちのようにした北海道の郷土料理(きょうどりょうり)です。</p> <p>豆腐ハンバーグ・Pマイティソース 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・砂糖・貝カルシウム・醤油・加工でん粉・食塩</p> <p>キャベツときゅうりの浅漬け風 キャベツ・胡瓜・生姜・白醤油</p>	<p>612・654・717kcal</p> <p>うどん きつねうどん 鶏肉・油揚げ・人参・椎茸・長ねぎ・ごぼう・かまぼこ・醤油・めんつゆ・だし昆布・かつおだし・一味</p> <p>さつまいも天ぷら さつまいも・小麦粉・でん粉・サラダ油</p> <p>天ぷらの日</p> <p>枝豆 天ぷらは、日本をだひょうする和食ですが、じつはポルトガルからつたりました。ポルトガル語(ご)の「テンポラ(temporas)」が語源(ごげん)で、肉食がきんしされている時に、野菜や魚に衣(ころも)をつけて食べていたそうです。</p>	<p>632・650・687kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 わかめ・大根・油揚げ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>厚焼き玉子 鶏卵・砂糖・食塩・はちみつ・醸造調味料・醤油・油脂加工品・加工でん粉</p> <p>ピビンバ丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・ミックスパムル・人参・もやし・醤油・砂糖・酒・八丁味噌・コチュジャン・ごま・ごま油・豆板醬</p>	<p>580・611・644kcal</p> <p>ソフトフランスパン ワンドゥンスープ ワンドゥン(小麦)・キャベツ・長ねぎ・人参・豚肉・コンソメ・スープストック・こしょう</p> <p>たれ付き肉団子 鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・パン粉・豚脂・ぶどう糖・食塩・大豆油・水あめ・醤油・砂糖・醸造酢・トマトケチャップ</p> <p>ポテトときのこのガーリック風味 じゃが芋・しめじ・にんにく・ベーコン・醤油・コンソメ・こしょう・サラダ油・玉ねぎ</p> <p>Pブルーベリージャム 水あめ・ブルーベリー・砂糖</p>	<p>694・713・750kcal</p> <p>★ごはん 鶏ちゃんご汁 鶏肉・酒・油揚げ・人参・白滝・長ねぎ・白菜・大根・大豆・生姜・味噌・ほんだし・サラダ油・ごま</p> <p>白身魚フライ・Pソース ほき・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩</p> <p>れんこんサラダ 人参・とうもろこし・枝豆・れんこん・ドレッシング(小麦・卵・大豆使用)・ごま・砂糖・ごま油・醸造酢・乳たんぱく</p>