

令和3年6月分予定献立表

留萌市学校給食センター（小学生用）

* 牛乳（2000）は毎日つきます

月		火		水		木		金																								
		1	ラーメン	2	ごはん	3	ソフトフランス	4	ごはん																							
<p>♥のマークは、あたらしいメニューのひです。 ㊦のマークは、まもってほしいおねがいです。 ※ゴミはぶんべつひょうをよくみて、わけてください。 ※㊦のひょうじのあるこんだてにかんしては、るもいかなないさんのしょくざいをしようしています。 ☆でしょくざいがわかるようにひょうじしてあります。</p>		㊦576 ㊦635 ㊦695 しおラーメン (豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・コーン・なると・豚がらスープ・チキンがらスープ・塩ラーメンたれ・スープストック・ジャンタン) えだまめしゅうまい 2こ (玉ねぎ・枝豆・タラすりみ・パン粉・加工でん粉・大豆たんぱく・ラード・砂糖・小麦粉) バナナ (バナナ・レモン果汁)	㊦673 ㊦691 ㊦728 といてぼうずいみじる (ほっけ・わらすか・ラード・大豆たんぱく・鶏肉・ごぼう・人参・玉ねぎ・卵・生姜・ワイン・砂糖・みりん・しょう油・加工でん粉・長ねぎ・大根・みそ・ほんだし・かつおエキス) ささみチーズフライ (鶏肉・プロセスチーズ・植物性たんぱく・植物油・トマトケチャップ・砂糖・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆粉・全卵粉・なたね油) ふきのにも (ふき・たけのこ・豚肉・しょう油・砂糖・ごま油・酒・みりん・ほんだし・サラダ油)	㊦655 ㊦686 ㊦719 さつまいものポターージュ (さつまいも・栗・ベーコン・パセリ・人参・玉ねぎ・ベシャメルソース・シチューの素・豆乳・脱脂粉乳・バター・生クリーム・スープストック) ソーセージステーキ (豚肉・しょう油・ラード・粉あめ・砂糖・加工でん粉) ユールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・ロースハム・人参・ホールコーン・植物油・砂糖・醸造酢・卵黄・レモン果汁・オニオンエキス)	㊦693 ㊦711 ㊦748 もずくのスープ (もずく・豆腐・長ねぎ・人参・ごま・ミックスガラスープ・コンソメ・スープストック) ♥キャベツメンチカツ (キャベツ・鶏肉・玉ねぎ・豚肉・植物性たんぱく・ラード・砂糖・しょう油・酵母エキス・加工でん粉・植物油) ぶたキムチどんぐ (豚肉・白菜・こんにゃく・しめじ・いんげん・人参・白菜キムチ・にんにく・生姜・キムチの素・砂糖・ごま・酒・サラダ油・ごま油・焼肉のたれ・でん粉・しょう油) ㊦ごはんには豚キムチ丼の具をかけて食べましょう。																											
		㊦722 ㊦740 ㊦777 みぞしる (油揚げ・わかめ・大根・みそ・ほんだし・かつおエキス) ポテトビーフコロッケ (じゃが芋・牛肉・スイートコーン・玉ねぎ・人参・マッシュポテト・しょう油・砂糖・小麦粉・植物油・パン粉・なたね油) Pソース マーボー豆腐 (豚肉・豆腐・にら・長ねぎ・麻婆豆腐の素・生姜・サラダ油・ごま油・コンソメ・キムチの素・にんにく・豆板醤)	㊦624 ㊦666 ㊦729 きつねもちうどん (豚肉・椎茸・長ねぎ・ごぼう・赤かまぼこ・しょう油・めんつゆ・昆布・かつおだし) あじつきもちいなり (餅・油揚げ・砂糖・しょう油・でん粉・かつおエキス・梅酢・みりん) じゃがいものソテー (じゃが芋・植物油・ベーコン・玉ねぎ・バター・コンソメ・なたね油)	㊦625 ㊦644 ㊦681 とうふとひきにくのカレー (豚肉・豆腐・コーンスターチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キングカレールウ・バーモントカレールウ・グリーンピース・にんにく・トマト・バター) だいこんとささみのサラダ (大根・胡瓜・赤ピーマン・ホールコーン・鶏肉・植物油・砂糖・しょう油・ごま・醸造酢・発酵調味料) Pつぼづけ (切り干し大根・砂糖・水あめ・とうがらし・しょう油・酵母エキス)	㊦614 ㊦661 ㊦704 ポトフスープ (豚肉・ラード・でん粉・海藻粉末・酵母エキス・砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・コンソメ・スープストック) ♥ハンバーグ(ケチャップあじ) (鶏肉・玉ねぎ・ラード・豚肉・砂糖・酵母エキス・にんにく・生姜・加工でん粉・トマトケチャップ・酢・トマトペースト・しょう油) ペンネクリームに (ペンネ・玉ねぎ・人参・しめじ・コーン・ベシャメルソース・牛乳・スープストック・バター・チーズ・ベーコン)	㊦689 ㊦708 ㊦745 みぞれじる (なめこ・豆腐・大根・長ねぎ・椎茸・しょう油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス) だいずコロッケカレーあじ (じゃが芋・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油・でん粉・砂糖) Pソース おやこどんぐ (鶏肉・玉ねぎ・椎茸・白滝・鶏卵・なると・グリーンピース・しょう油・みりん・砂糖・植物油・ほんだし・人参) ㊦ごはんにかけて食べましょう																										
		㊦636 ㊦654 ㊦691 えびボールスープ (えび・すけそうたら・でん粉・玉ねぎ・ラード・発酵調味料・砂糖・人参・長ねぎ・しめじ・椎茸・コンソメ・しょう油・ミックスガラスープ) チキンみぞカツ (鶏肉・みそ・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・植物性たんぱく・植物性油脂・なたね油) きんぴらごぼう (ごぼう・人参・豚肉・白滝・さつまいも・ごま油・ごま・砂糖・しょう油・ほんだし・酒)	㊦590 ㊦649 ㊦709 かんとんふうラーメン (豚肉・えび・いか・ほたて・白菜・たけのこ・人参・長ねぎ・豚がらスープ・チキンがらスープ・広東ラーメンたれ・しょう油ラーメンたれ・でん粉・スープストック) たれつきにくだんご2こ (鶏肉・豚肉・玉ねぎ・ラード・パン粉・でん粉・植物油・パーム油・砂糖・しょう油・発酵調味料・りんご酢・ケチャップ・生姜汁・酵母エキス・植物性たんぱく) プリン (水あめ・練乳・鶏卵・砂糖・ショートニング・脱脂粉乳・ミルクカルシウム)	㊦720 ㊦738 ㊦776 さつまいも (豚肉・こんにゃく・干し椎茸・豆腐・ごぼう・人参・大根・さつまいも・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス) ハムロールフライ (豚肉・鶏肉・パン粉・マッシュポテト・小麦粉・人参・マヨネーズ・グリーンピース・とうもろこし・上新粉・なたね油) きりぼしだいこんいために (大根・人参・さつまいも・ひじき・砂糖・しょう油・サラダ油・ほんだし)	㊦662 ㊦703 ㊦746 まめのポターージュスープ (ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・ベシャメルソース・豆乳・バター・スープストック・生クリーム・白花生・白いんげん) ウインターたまごまき (鶏卵・豚肉・鶏肉・ラード・植物たんぱく・砂糖・植物油・ケチャップ・でん粉・みりん・しょう油・かつおエキス) ㊦ルルロソイタリアンサラダ (☆ルルロソイタリアンパスタ・アスパラ・キャベツ・赤ピーマン・コーン・オリーブ油・植物油・玉ねぎ・砂糖・醸造酢・酒・しょう油・椎茸・ベーコン・酵母エキス・オリーブ・チキンエキス)	㊦702 ㊦720 ㊦757 みぞしる (キャベツ・豆麩・油揚げ・みそ・ほんだし・かつおエキス) いかてん (いか・天ぷら粉・でん粉・ベーキングパウダー・なたね油) ビビンバどんぐ (豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・わらび・大豆もやし・人参・せり・ぜんまい・ごま油・魚醤・酵母エキス・発酵もろみ・しょう油・チキンブイヨン・醸造酢・でん粉・砂糖・酒・八丁味噌・コチュジャン・豆板醤・ごま) ㊦ビビンバどんぐをごはんにかけて食べましょう。																										
		㊦700 ㊦719 ㊦756 チキンカレー (鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・バーモントカレー・キングカレールウ・バター・生クリーム・トマト・チーズ・にんにく) フルーツのゼリーあえ (甘夏みかん・甘夏ゼリー・洋梨・黄桃・パイン・砂糖) Pふくしんづけ (大根・なす・胡瓜・レンコン・なたまめ・生姜・しそ・しょう油・酵母エキス・とうがらし)	㊦568 ㊦610 ㊦673 きつねうどん (鶏肉・油揚げ・椎茸・人参・長ねぎ・ごぼう・昆布・ほんだし・かつおだし・しょう油・めんつゆ) ふとまき 1こ (米・かんぴょう・卵・ほうれん草・酢・たら・穴子・のり・しょう油・植物油・でん粉・クチナシ・紅麴色素) ちくわサラダごまあじ (焼ちくわ・大根・きゅうり・しょう油・人参・ごま・マヨネーズ・植物油・砂糖・しょう油・醸造酢・卵黄・椎茸エキス・酵母エキスパウダー)	㊦638 ㊦656 ㊦693 みぞしる (じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・ほんだし・かつおエキス) しろみざかなフライ (ほき・パン粉・小麦粉・でん粉・なたね油) Pソース ハムともやしのちゅうかあえ (ハム・胡瓜・もやし・からし・ごま・ごま油・砂糖・しょう油・酢)	㊦629 ㊦670 ㊦711 だいずいぐたくさんスープ (大豆・玉ねぎ・ロースハム・パセリ・バター・コンソメ・スープストック・コーン・人参・グリーンピース) えびクリームコロッケ (パン粉・小麦粉・牛乳・植物油・でん粉・ファットフレッド・えび・砂糖・クリーム・えびエキス・ワイン・粉末卵白・ゼラチン・ブイヨン・かにエキス) わふうスパゲティ (スパゲティ・オリーブ油・にんにく・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・バター・スープストック・ベーコン・しょう油・砂糖・米発酵調味料・かつお節・いわし節・酵母エキス・昆布エキス・植物油)	㊦629 ㊦647 ㊦684 かきたまみぞしる (鶏卵・ほうれん草・人参・長ねぎ・味噌・かつおエキス・ほんだし) わふうきんぴらつつみやき (鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・植物性たんぱく・しょう油・人参・砂糖・みりん・植物油・生姜・豚ゼラチン・酵母エキス・ごま・加工でん粉) といてこんにゃくのみぞい (鶏肉・こんにゃく・グリーンピース・砂糖・味噌・みりん)																										
㊦723 ㊦742 ㊦779 なめこじる (なめこ・大根・長ねぎ・味噌・かつおエキス・ほんだし) さばのカレーに (さば・しょう油・砂糖・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・オニオンエキス) じゃがいものいりに (じゃが芋・植物油・人参・グリーンピース・豚肉・白滝・しょう油・砂糖・酒・みりん・サラダ油・ほんだし・なたね油)	㊦644 ㊦704 ㊦763 かいそうラーメン (豚肉・長ねぎ・人参・もやし・メンマ・なると・きくらげ・わかめ・くわわかめ・ふのり・白みりん・昆布・塩ラーメンたれ・ジャンタン・チキンがらスープ・豚がらスープ・スープストック) ジャンボギョウザ (キャベツ・玉ねぎ・ラード・豚肉・鶏肉・植物たんぱく・しょう油・でん粉・生姜・にんにく・砂糖・豚骨エキス・魚介エキス・小麦粉・水あめ・植物油・なたね油) ♥ヨーグルトふうムース (リングあじ) (植物油・豆乳・砂糖・水あめ・レモン果汁・ゼラチン・大豆粉・寒天・加工でん粉・りんご果汁)	㊦611 ㊦630 ㊦667 すましじる (椎茸・長ねぎ・かまぼこ・豆腐・白しょう油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス) あつやきたまご (鶏卵・砂糖・醸造酢・小麦でん粉・しょう油・米発酵調味料・サラダ油・大豆たんぱく) ぶたしょうがやきどんぐ (豚肉・もやし・ピーマン・人参・玉ねぎ・しょう油・酒・砂糖・生姜・ごま・でん粉) ㊦ごはんにかけて食べましょう。	~6がつきへいきんえいようりょう~ <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1・2年生</td> <td>3・4年生</td> <td>5・6年生</td> </tr> <tr> <td>☆エネルギー</td> <td>651 kcal</td> <td>681 kcal</td> <td>724 kcal</td> </tr> <tr> <td>★たんぱく質</td> <td>24.3g</td> <td>25.1g</td> <td>26.1g</td> </tr> <tr> <td>☆しほう</td> <td>24.6g</td> <td>24.8g</td> <td>25.1g</td> </tr> <tr> <td>★しほうエネルギーひ</td> <td>34.0%</td> <td>32.7%</td> <td>31.2%</td> </tr> <tr> <td>☆えんぶん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>そうとうりょう</td> <td>3.6g</td> <td>3.6g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			1・2年生	3・4年生	5・6年生	☆エネルギー	651 kcal	681 kcal	724 kcal	★たんぱく質	24.3g	25.1g	26.1g	☆しほう	24.6g	24.8g	25.1g	★しほうエネルギーひ	34.0%	32.7%	31.2%	☆えんぶん				そうとうりょう	3.6g	3.6g	3.7g
	1・2年生	3・4年生	5・6年生																													
☆エネルギー	651 kcal	681 kcal	724 kcal																													
★たんぱく質	24.3g	25.1g	26.1g																													
☆しほう	24.6g	24.8g	25.1g																													
★しほうエネルギーひ	34.0%	32.7%	31.2%																													
☆えんぶん																																
そうとうりょう	3.6g	3.6g	3.7g																													