

令和3年6月分予定献立表

留萌市学校給食センター（中学生用）

* 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、新しいメニューの日です。 ㊦のマークは、守ってほしい お願いします。 ※ゴミは分別表をよく見て、 分けてください。 ※竹串、アイスのはらははず して別にしてバットに入れて ください。 ※㊦の表示のある献立に 関しては、留萌管内産の食材を 使用しています。 ☆で食材がわかるように表示 してあります。</p>		771kcal		839kcal		800kcal		863kcal			
		<p>塩ラーメン (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・シャンタン)</p> <p>枝豆しゅうまい 2個 (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)</p> <p>バナナ (バナナ・レモン果汁)</p>		<p>とじごぼうすいみじ (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)</p> <p>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)</p> <p>ふきの煮物 (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)</p>		<p>さつまいもポターージュ (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)</p> <p>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)</p> <p>コールスローサラダ (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)</p>		<p>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)</p> <p>♥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)</p> <p>豚キムチ丼の具 (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)</p> <p>㊦ごはんには豚キムチ丼の具をかけて食べましょう。</p>			
		888kcal		799kcal		799kcal		796kcal		850kcal	
		<p>みそ汁 (油揚げ・わかめ・大根・みそ・ほんだし・かつおエキス)</p> <p>海南中 ポテトビーフコロッケ 留萌中 野菜コロッケ ※配合については各学校にお問い合わせください。</p> <p>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)</p>		<p>きつね餅うどん (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)</p> <p>味付きもちいなり (餅・油揚げ・砂糖・しょう油・でん粉・かつおエキス・梅酢・みりん)</p> <p>じゃが芋のソテー (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)</p>		<p>豆腐とひき肉のカレー (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)</p> <p>大根とささみのサラダ (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> <p>Pつぼ漬け (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)</p>		<p>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)</p> <p>♥ハンバーグ(ケチャップ味) (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)</p> <p>ペンネクリーム煮 (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)</p>		<p>みぞれ汁 (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)</p> <p>大豆コロッケカレー味 (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> <p>Pソース 親子丼の具 (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</p>	
		788kcal		786kcal		891kcal		842kcal		867kcal	
		<p>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)</p> <p>チキンみそカツ (鶏肉・みそ・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・植物性たんぱく・植物油・なたね油)</p> <p>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)</p>		<p>広東風ラーメン (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)</p> <p>たれ付き肉団子 2個 (鶏肉・豚肉・玉ねぎ・ラード・パン粉・でん粉・植物油・バーム油・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)</p> <p>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)</p>		<p>さつまいも汁 (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)</p> <p>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)</p> <p>切干大根炒め煮 (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)</p>		<p>豆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・白豆・白いんげん)</p> <p>ウインナー卵巻き (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)</p> <p>㊦ルルロツソイタリアンサラダ (☆ルルロツソバスタ・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・酒精・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)</p>		<p>味噌汁 (キャベツ・豆麩・油揚げ・みそ・ほんだし・かつおエキス)</p> <p>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)</p> <p>ビビンバ丼の具 (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) ㊦ビビンバ丼の具をごはんにかけて食べましょう。</p>	
873kcal		787kcal		<p>中体連</p> 		<p>中体連</p> 		792kcal			
<p>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)</p> <p>フルーツのせりー和え (甘夏みかん・甘夏ゼリー・洋梨・黄桃缶・パイン・砂糖)</p> <p>P 福神漬け (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)</p>		<p>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)</p> <p>太巻 2個 (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)</p> <p>ちくわサラダごま味 (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)</p>						<p>かき玉味噌汁 (鶏卵・ほうれん草・人参・長ねぎ・味噌・かつおエキス・ほんだし)</p> <p>和風きんぴら包み焼き (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)</p> <p>鶏とこんにゃくの味噌炒め (鶏肉・こんにゃく・グリーンピース・砂糖・味噌・みりん)</p>			
893kcal		842kcal		773kcal							
<p>なめこ汁 (なめこ・大根・長ねぎ・味噌・かつおエキス・ほんだし)</p> <p>さばのカレー煮 (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)</p> <p>じゃが芋の炒り煮 (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)</p>		<p>海藻ラーメン (豚肉・長ねぎ・人参・もやし・メンマ・なると・きくらげ・わかめ・くきわかめ・ふのり・白みりん・昆布・塩ラーメンたれ・シャンタン・チキンがらスープ・豚がらスープ・スープストック)</p> <p>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)</p> <p>♥ヨーグルト風ムース(リンゴ味) (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)</p>		<p>すまし汁 (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)</p> <p>厚焼きたまご (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)</p> <p>豚生姜焼き丼の具 (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)</p> <p>㊦ごはんにかけて食べましょう。</p>		<p>～6月平均栄養量～</p> <p>エネルギー量 823Kcal</p> <p>たんぱく質 29.2g</p> <p>脂 肪 27.2g</p> <p>脂肪エネルギー比 29.7%</p> <p>塩分相当量 4.3g</p>					