



# 令和6年7月予定献立表



留萌市学校給食センター(中学生用)  
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!

### ～今月の平均栄養量～

エネルギー量 806kcal

たんぱく質 30.0g

脂肪 26.9g

脂肪エネルギー比 30.0%

塩分相当量 3.6g

♥のマークは、新しいメニューです。

♪のマークは、守ってほしいお願いです。

★のマークは、留萌産や留萌管内産の食材です。

※ゴミは分別表をよく見て、分けてください。

※ごはんは、留萌産のななつほしを使用しています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)【七夕メニュー】
<p>783kcal</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>801kcal</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・白なたと・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>たこ焼き(3個) 小麦粉・キャベツ・長ねぎ・植物油・鶏卵・たこ・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>782kcal</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>講師員(ちょうりいん)さんが1つ1つていね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食物せんいがたくさん入っています。</p>	<p>777kcal</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、メロンの三色ゼリーです!</p>	<p>863kcal</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・ペイリープス・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>824kcal</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>793kcal</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>納豆のネバネバには、「ナットウキナーゼ」が入っており、血液をサラサラにして血のめぐりを良くする働きがあります。お肌やかみの毛など、私たちの体を若くきれいにしてくれるスーパーフードです! 苦手な人もぜひ挑戦してみてください。</p>	<p>798kcal</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>P納豆 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>791kcal</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・ペイリープス・粉チーズ</p>	<p>845kcal</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>焼ききょうざ(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>豚肉には、身体の中を動きやすくし、疲労を回復させるビタミンB1がたくさん入っています。 夏バテ予防にも効果的なので、豚肉を食べて暑さを元気に乗り越えましょう!</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、蒸したかぼちゃとじゃが芋にでん粉を加えて練り、もち状にした北海道の郷土料理です。</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>885kcal</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・グル化剤</p>	<p>留萌神社祭 祭典</p> <p>「佐藤錦(さとうにしき)」という品種で、おとなり町の増毛町でとれたさくらんぼです。 甘みと酸味のバランスが良く、今が旬のさくらんぼをぜひ味わって食べてみてください♪</p>	<p>754kcal</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>824kcal</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 ♪ごはんに具を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・オールのスパイス・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>842kcal</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、蒸したかぼちゃとじゃが芋にでん粉を加えて練り、もち状にした北海道の郷土料理です。</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>779kcal</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、日本を代表する和食ですが、実は室町時代にポルトガルから伝わった南蛮料理です。ポルトガル語の「テンポラ(temporas)」が語源で、肉食が禁じられている時に、野菜や魚に衣をつけて食べていたそうです。</p>	<p>798kcal</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>ビビンバの具 ♪ごはんに具を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・豆板醤</p>	<p>721kcal</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>861kcal</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 ほぎ・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>