



令和6年6月予定献立表



留萌市学校給食センター(中学生用)
2024年5月発行

～メニューについて～

・6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく食事ができます。この1週間をきっかけに、健康な歯についてぜひ話題にしてみましょう。

・6月21日に白玉が出ます。
今年の2月に、学校給食のウズラの卵で窒息死する事故がありました。白玉ものに詰まりやすい食べ物なので、急いで食べずによくかんで食べるように気をつけましょう！

よくかむといことたくさん！合言葉は

「ひみこのはがーぜ」



(学校食育研究会「よく噛む」大発刊)

～今月の平均栄養量～

エネルギー量 812kcal

たんぱく質 29.0g

脂肪 27.6g

脂肪エネルギー比 30.6%

塩分相当量 3.4g

♥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、留萌産のななつぼしを使用しています。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
振替休日 だ液には、殺菌・抗菌作用があり、むし菌をやっつける働きがあります。食べ物をよくかんで、だ液をたくさん出しましょう！	950kcal ラーメン 担々麺 豚肉・長ねぎ・人参・きくらげ・チンゲン菜・もやし・水煮メンマ・こま・華味味噌・生姜・担々麺スープ・中華ガラスープチキン・でん粉・芝麻湯麺スープ 肉しゃうまい (2個) 玉ねぎ・鶏肉・豚肉・小麦粉・ゼラチン・卵白・豚脂・粒状植物性たん白・砂糖・食塩・醤油・大豆粉 ごぼうサラダ きゅうり・ごぼう・マヨネーズ・きくらげ・人参・醤油・砂糖・米発酵調味料・植物油(大豆含む)・こま・食塩・醸造酢 むし歯予防デー	847kcal ★わかめごはん わかめ・還元水あめ・食塩・小麦たん白発酵調味料・みりん・デキストリン・昆布エキスパウダー・ほたてエキスパウダー 豚汁 豚肉・こんにやく・豆腐・大根・人参・長ねぎ・じゃが芋・ごぼう・味噌・ほんだし・かつおエキス 和風さんぴら包み焼き 鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・人参・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・こま 切干大根の炒め煮 切干大根・人参・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし 6/6の形がさくらんぼに似ていることから、さくらんぼの日です。さくらんぼには、疲労回復や美肌効果があります。	910kcal バターパン さつま芋のポターージュ さつまいも・ベーコン・パセリ・人参・玉ねぎ・ベシヤメルソース・シチューの素・豆乳・スキムミルク・こしょう・バター じゃがいものトマト煮 じゃが芋・たまねぎ・トマト・ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・食塩・こしょう・サラダ油・パセリ・砂糖・スープストック・ピーマン ♥さくらんぼゼリー サクランボ果汁・砂糖・水あめ・加工でん粉 さくらんぼの日	896kcal ★ごはん ♥卵とわかめのスープ 鶏卵・わかめ・玉ねぎ・こま・ミックスガラスープ・コンソメ・こしょう・食塩 チキンハンバーグ 鶏肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・パン粉・小麦粉・牛脂・醤油・砂糖・食塩・植物油 Pマイティソース トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・醸造酢・食塩 豚しゃぶサラダ 豚肉・酒・キャベツ・人参・もやし・おろししょうゆドレッシング(小麦・大豆)
822kcal ★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 かにクリーミーコロッケ 牛乳・小麦粉・植物油・かに・砂糖・クリューム・食塩・粉末卵白・ゼラチン・カニエキス・ブイヨン・えびエキス・パン粉・食塩 豚肉と野菜のピリ辛炒め 豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・砂糖・味噌・生姜・にんにく・醤油・キムチの素・でん粉・酒・こま油	811kcal うどん 五目うどん 鶏肉・油揚げ・きくらげ・長ねぎ・ごぼう・人参・醤油・めんつゆ・だし昆布・かおだし・一味 野菜かき揚げ 玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・でん粉・コーンフラワー・植物油・食塩・パム油(大豆) きなこプリン 牛乳・大豆成分・水あめ・脱脂粉乳・砂糖	841kcal ★ごはん 水餃子スープ 水餃子(豚肉・鶏肉・小麦・大豆・こま油)・人参・白菜・しめじ・春雨・コンソメ・スープストック・こしょう・食塩 照り焼きチキン 鶏肉・醤油・砂糖・カラメル・発酵調味料 ごまネーズサラダ 大根・ひじき・人参・油揚げ・砂糖・昆布エキス・鰹節粉末・かにかま・きゅうり・こま・マヨネーズ・醤油	721kcal ココアパン 大豆入り具だくさんスープ 人参・とうもろこし・グリーンピース・大豆・玉ねぎ・鶏肉・パセリ・バター・コンソメ・スープストック・こしょう キャベツメンチカツ・Pソース キャベツ・鶏肉・粒状植物性たん白・豚すり身・豚脂・玉ねぎ・砂糖・水溶性植物繊維・食塩・小麦不使用しょうゆ・植物油・米粉・なたね油 Pソース 砂糖・りんご・トマト・玉ねぎ・醸造酢・食塩・でん粉 野菜サラダ キャベツ・きゅうり・かにかま・野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	816kcal ★ごはん みそ汁 わかめ・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス ねぎ入り厚焼き玉子 鶏卵・砂糖・長ねぎ・食塩・はちみつ・みりん・醤油 中華丼の具 豚肉・白菜・ピーマン・人参・たけのこ・きくらげ・えび・いか・あさり・シャンタンDX・ガラスープスタンダード・こしょう・でん粉・サラダ油・砂糖
766kcal ★ごはん みそ汁 ほうれん草・油揚げ・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス いわしごま味噌煮 いわし・砂糖・味噌・発酵調味料・こま・でん粉・醸造酢・食塩 炒り鶏煮 鶏肉・人参・椎茸・れんこん・たけのこ・こんにやく・砂糖・醤油・酒・みりん・グリーンピース・ごぼう・ほんだし・サラダ油 ♥Pたまごふりかけ いりこま・でん粉・砂糖・卵黄粉末・味付け卵そぼろ・醤油・乾燥あん・かつお削り節・あじ削り節・食塩・のり・植物油・あおさ	811kcal ラーメン 豆乳入りとんこつ醤油ラーメン 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・メンマ・なると・長ねぎ・こしょう・白湯・ガラスープスタンダード・ごま油・スープストック・華味醤油・豆乳 海鮮包み蒸し 玉ねぎ・キャベツ・小麦粉・豚脂・魚肉すり身・パン粉・卵白・砂糖・いか・でん粉・えび・なたね油・食塩・かに・ホタテエキス調味料・粉末大豆たん白・XO醤・かに風味かまぼこ・オイスターソース・えびエキス調味料・大豆粉・加工でん粉 ハムともやしの中華和え ロースハム・きゅうり・もやし・洋からし・こま・ごま油・砂糖・醤油・酢	880kcal ★ごはん 豆腐とひき肉のカレー 豚肉・鉄強化豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パルメントカレー・グリーンピース・にんにく・トマト・バター・ペイリーフス 大根サラダ 大根・きゅうり・ロースハム・とうもろこし・赤ピーマン・野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) パインスライス パイナップル・ざらめ糖・グラニュー糖 パイナップルは、身体の中を働きやすくし、疲労を回復させるビタミンB6がたくさん入っています。また、クエン酸も豊富で、食欲アップや消化を良くする働きがあります。	693kcal コッペパン 鶏と大根のスープ 鶏肉・大根・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・パセリ・こしょう・食塩 ♥ピザロール 粒状植物性たん白・玉ねぎ・トマトペースト・植物油・トマト・チーズ・小麦粉・砂糖・ゼラチン・コンソメ・コーンフラワー・粉あめ・食塩・にんにくペースト 塩焼きそば 蒸し麺・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・なると・人参・キャベツ・えび・いか・あさり・サラダ油・こしょう・万能塩だれ	770kcal ★ごはん ガタタン汁 豚肉・えび・いか・あさり・白菜・人参・長ねぎ・鶏卵・なると・白玉餅・中華ガラスープチキン・シャンタンDX・白湯・こしょう・食塩・でん粉・醤油 ヒレカツ 豚ヒレ肉・パン粉・粉末大豆たん白・食塩 Pソース 砂糖・りんご・トマト・玉ねぎ・醸造酢・食塩・でん粉 チャプチェ 春雨・小松菜・植物油・赤ピーマン・たけのこ・人参・醤油・牛肉・オイスターソース・コチュジャン・チキンエキス・こま・食塩・ボークエキス・ガーリックペースト・魚介エキス・黒こしょう
765kcal ★ごはん みそ汁 小松菜・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス たらフライ 助宗鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・大豆たん白・こしょう Pソース 砂糖・りんご・トマト・玉ねぎ・醸造酢・食塩・でん粉 豚肉のオイスターソース炒め 豚肉・酒・人参・いんげん・たけのこ・しめじ・にんにく・ごま油・味噌・豆板醤・砂糖・オイスターソース・でん粉・醤油	847kcal ラーメン 中華風あんかけうどん 豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・サラダ油・めんつゆ・スープストック中華・ごま油・でん粉・醤油・食塩 お豆腐ナゲット (2個) 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚肉すり身・植物油・乳成分・れんこん水素・粉末大豆たん白・砂糖・食塩・全卵・小麦粉・ボークエキスパウダー・加工でん粉 バンバンジーサラダ 鶏肉・植物油・チキンブイヨン・きゅうり・くらげ・人参・ごまドレッシング(小麦・卵・大豆・こま)	720kcal ★ごはん みぞれ汁 なめこ・豆腐・大根・椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩 つくね串 (2個) 鶏肉・粒状植物性たん白・パン粉・液卵白・醤油・砂糖・玉ねぎ・清酒・生姜・植物油 混ぜご飯の具 人参・ひじき・油揚げ・鶏肉・椎茸・ごぼう・たけのこ・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・酒・サラダ油	816kcal ミルクパン 肉団子ときのこのスープ 肉団子(小麦・乳成分・大豆・鶏肉)・しめじ・玉ねぎ・人参・椎茸・コンソメ・スープストック・こしょう コーングラタン 乾燥マッシュポテト・スイートコーン・おから・米粉・豆乳・コーンパウダー・粉末水あめ・水溶性食物繊維・砂糖・ソテーオニオン・食塩・大豆粉 ♥キャベツナサラダ ツナフレーク(大豆)・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・醤油・こしょう Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・ゲル化剤	819kcal ★ごはん みそ汁 白菜・わかめ・味噌・ほんだし・かつおエキス かぼちゃひき肉フライ かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・砂糖・醤油・豚脂・粒状植物性たん白・でん粉・パン粉・発酵調味料・ウスターソース・小麦粉 肉じゃが メークイン・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・さつま揚げ・白滝・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油