

7月 こんだてひょう 小学校

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて	1 613kcal ごはん かきたまじる しろみさかなフライ ビーフンのいたためもの	2 562kcal ペペロンチーノ オニオンスープ きゅうりと コーンサラダ おうとう	3 586kcal ごはん みそけんちんじる さんまのおかかに ほうれんそうの おひたし	4 616kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	5 614kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげはるき たなばた あんにんどうふ
	あか たまご,とうふ,ほき,ぶたにく	とりにく,ベーコン	とりにく,とうふ,みそ,さんま,かつおぶし	ぶたにく,とりにく,えだまめ	ぶたにく,いか,ひじき,杏仁豆腐
	き こめ,かたくり,サラダ油,ビーフン,さとう,ごま油,パン粉,こむぎ,片栗粉	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,バター,コーン,さとう	こめ,こんにゃく,サラダ油,さとう	バターパン,サラダ油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,さつまいも,マヨネーズ	こめ,むぎ,サラダ油,ラーメンスープ,かたくり,はるさめ
	みどり はくさい,ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,しいたけ	キャベツ,たまねぎ,しめじ,にんじん,きゅうり,おうとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,はくさい	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,もも,みかん
こんだて	8 607kcal ごはん とりつくねだんごじる さばのみそに キャベツの しおこんぶえ	9 639kcal みそラーメン ごまポテト オレンジ	10 572kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) てりやきチキン しおじゃが	11 673kcal せわりコッペパン フランクフルト かぼちゃシチュー ブロッコリーソテー	12 679kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ ぶどうゼリー
	あか とり,ぶた,さば,みそ,こんぶ	ぶたにく,なると,みそ	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく	きゅうり,ゆず,とりにく,ぶたにく,しろはなまめ,スキムミルク,生クリーム,ベーコン	ぶたにく,じゃこ
	き こめ,ごま油,ごま,さとう	ラーメン,サラダ油,ラーメンスープ,さとう,ごま油,じゃがいも,ごま	こめ,サラダ油,じゃがいも,しらたき,さとう	コッペパン,さとう,コーン,こむぎ,サラダ油,バター	こめ,むぎ,サラダ油,バター,こむぎ,じゃがいも,カレーフレーク,さとう,ごま油,たまねぎ,にんじん,いんげん,りんご,だいこん,きゅうり,ぶどう
	みどり たまねぎ,にら,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	キャベツ,にんじん,ねぎ,オレンジ	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,まいたけ,しいたけ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	
こんだて	15 海の日	16 666kcal スパゲティ ミートソース だいがくいも フルーツミックス	17 551kcal わかめごはん みそしる (こまつな・まいたけ) きんぴらにくだんご きりぼしだいこん	18 582kcal ブリカツバーガー ・バーガーパン ・ブリカツ/キャベツ ・タルタルソース イタリアンスープ	19 615kcal ごはん はるさめスープ とりのごまてりやき いりどうふ
	あか	ぶたにく,だいず	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく,さつまいも	ベーコン,だいず,ぶり	ぶたにく,わかめ,とりにく,とうふ,たまご
	き	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,こむぎ,デミグラスソース,さつまいも,さとう	こめ,サラダ油,ごま,さとう	バーガーパン,サラダ油,じゃがいも,コーン,マカロニ,パン粉,さとう,タルタルソース	こめ,はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう,ごま
	みどり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,セロリ,トマト,みかん,もも,バナナ	こまつな,まいたけ,ごぼう,たまねぎ,きりぼしだいこん,にんじん	たまねぎ,にんじん,キャベツ	にんじん,ねぎ,たまねぎ,しいたけ,きぬさや
こんだて	22 557kcal ごはん わかめスープ チンジャオロース あげしゅうまい	23 588kcal ひやしきつねうどん とりてん げんきヨーグルト	24 546kcal ごはん こんさいじる さけのしおやき はるさめのいたためもの	25 658kcal ナン キーマカレー ジャーマンポテト とりささみの イタリアンサラダ	26 646kcal ごはん とんじる あじフライ ひじきのいたために
	あか わかめ,ぶたにく	油あげ,とりにく,たまご,ヨーグルト	さけ,ぶたにく	ぶたにく,だいず,ベーコン,とりにく	ぶたにく,とうふ,みそ,あじ,ひじき,だいず,油あげ
	き こめ,ごま油,かたくり,サラダ油,さとう,パン粉,こむぎ	うどん,こむぎ,かたくり,サラダ油	こめ,ごま油,サラダ油,はるさめ	ナン,サラダ油,こむぎ,カレーフレーク,じゃがいも,バター,さとう,サラダ油	こめ,じゃがいも,サラダ油,こんにゃく,こむぎ,パン粉,しらたき,さとう
	みどり ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン,たまねぎ	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

7月の厚沢部町食材
おこめ・じゃがいも
まいたけ・きくらげ
ブロッコリー

小学生平均	
エネルギー	609kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	21.6g
カルシウム	318mg
食塩	2.0g

7月 こんだてひょう 小学校 アレルギー

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて	1 675kcal ごはん はくさいのスープ とうにゅうコロッケ ビーフンのいためもの	2 562kcal ペペロンチーノ オニオンスープ きゅうりと コーンサラダ おうとう	3 612kcal ごはん みそけんちんじる ぶたのてりやき ほうれんそうの おひたし	4 598kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	5 614kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげはるまき たなばた あんにんどうふ
	あか たまご,とうふ,ほき,豆乳,ぶたにく	とりにく,ベーコン	とりにく,とうふ,みそ,きんま,ぶたにく,かつおぶし	ぶたにく,とりにく,えだまめ	ぶたにく,いか,ひじき,杏仁豆腐
	き こめ,かたくりこ,サラダ油,ビーフン,さとう,ごま油,パン粉,こむぎこ,片栗粉,じゃがいも,コーン	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,バター,コーン,さとう	こめ,こんにやく,さとう,サラダ油,片栗粉	バターパン,サラダ油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,さつまいも,アレルギー用マヨネーズ	こめ,むぎ,サラダ油,ラーメンスープ,片栗粉,はるさめ
みどり はくさい,ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,しいたけ,たまねぎ	キャベツ,たまねぎ,しめじ,にんじん,きゅうり,おうとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,はくさい	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,もも,みかん	
こんだて	8 533kcal ごはん とりつくねだんごじる てりやきハンバーグ キャベツの しおこんぶあえ	9 639kcal みそラーメン ごまポテト オレンジ	10 572kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) てりやきチキン しおじゃが	11 673kcal せわりコッペパン フランクフルト かぼちゃシチュー ブロッコリーソテー	12 656kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ ぶどうゼリー
	あか とりにく,ぶたにく,きほ,みそ,とうふ,こんぶ	ぶたにく,なると,みそ	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,しろはなまめ,スキムミルク,生タリム,ベジマール,ベーコン	ぶたにく,じゃこ
	き こめ,ごま油,ごま,さとう	ラーメン,サラダ油,ラーメンスープ,さとう,ごま油,じゃがいも,ごま	こめ,サラダ油,じゃがいも,しらたき,さとう	コッペパン,さとう,コーン,小麦粉,サラダ油,バター	こめ,むぎ,サラダ油,バター,こむぎこ,じゃがいも,アレルギー用カレーフレーク,さとう,ごま油,ごま
みどり たまねぎ,にら,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	キャベツ,にんじん,ねぎ,オレンジ	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,まいたけ,しいたけ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,にんじん,いんげん,りんご,だいこん,きゅうり,ぶどう	
こんだて	15 海の日	16 666kcal スパゲティ ミートソース だいがくいも フルーツミックス	17 551kcal わかめごはん みそしる (こまつな・まいたけ) きんぴらにくだんご きりぼしだいこん	18 534kcal メンチカツバーガー ・バーガーパン ・メンチカツ/キャベツ ・タルタルソース イタリアンスープ	19 593kcal ごはん はるさめスープ とりのごまてりやき いりどり
	あか	ぶたにく,だいず	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく,さつまあげ	ベーコン,だいず,ぶつ,とりにく,ぶたにく	ぶたにく,わかめ,とりにく,とうふ,たまご
	き	スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,こむぎこ,デミグラスソース,さつまいも,さとう,ごま	こめ,サラダ油,ごま,さとう	バーガーパン,サラダ油,じゃがいも,コーン,マカロニ,パン粉,タルタルソース	こめ,はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう,ごま
みどり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,セロリ,トマト,みかん,もも,バナナ	こまつな,まいたけ,ごぼう,たまねぎ,きりぼし,だいこん,にんじん	たまねぎ,にんじん,キャベツ	にんじん,ねぎ,たまねぎ,しいたけ,きぬさや	
こんだて	22 557kcal ごはん わかめスープ チンジャオロース あげしゅうまい	23 605kcal ひやしきつねうどん とりてん げんきヨーグルト	24 607kcal ごはん こんさいじる とりのしょうがやき はるさめのいためもの	25 658kcal ナン キーマカレー ジャーマンポテト とりささみの イタリアンサラダ	26 680kcal ごはん とんじる ホタテフライ ひじきのいために
	あか わかめ,ぶたにく	油あげ,とりにく,たまご,ヨーグルト	きつ,とりにく,ぶたにく	ぶたにく,だいず,ベーコン,とりにく	ぶたにく,とうふ,みそ,あじ,ほたて,ひじき,だいず,油あげ
	き こめ,ごま油,かたくりこ,サラダ油,さとう,パン粉,こむぎこ	うどん,こむぎこ,かたくりこ,サラダ油	こめ,ごま油,さとう,片栗粉,こむぎこ,サラダ油,はるさめ	ナン,サラダ油,こむぎこ,アレルギー用カレーフレーク,じゃがいも,バター,さとう,サラダ油	こめ,じゃがいも,サラダ油,こんにやく,こむぎこ,パン粉,しらたき,さとう
みどり	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン,たまねぎ	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん	

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめんじゆを減した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

7月の厚沢部町食材
おこめ・じゃがいも
まいたけ・きくらげ
ブロッコリー

小学生平均	
エネルギー	610kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	21.8mg
カルシウム	313g
食塩	2.0g

7月 こんだてひょう 中学校

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金	
こんだて	1 808kcal	2 中体連 球技大会	3 中体連 球技大会	4 827cal	5 808kcal	
	ごはん かき玉汁 白身魚のフライ ビーフンの炒め物					中華丼 (麦ごはん) 揚げ春巻き 七夕杏仁豆腐
	あか たまご,とうふ,ほぎ,ぶたにく					ぶたにく,とりにく,えだまめ
	き こめ,かたくりこ,サラダ油,ビーフン,さとう,ごま油,パン粉,こむぎこ,片栗粉					バターパン,サラダ油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,さつまいも,マヨネーズ
みどり はくさい,ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,しいたけ	たまねぎ,にんじん,マツシユルム	ぶたにく,いか,ひじき,杏仁豆腐	こめ,むぎ,サラダ油,ラーメンスープ,かたくりこ,はるさめ	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,もも,みかん		
こんだて	8 726kcal	9 811kcal	10 713kcal	11 927kcal	12 889kcal	
	ごはん 鶏つくね団子汁 さばの味噌煮 キャベツの 塩昆布和え	みそラーメン ごまポテト オレンジ	ごはん みそしる (えのき・わかめ) 照り焼きチキン 塩じゃが	せわりコッペパン フランクフルト かぼちゃシチュー ブロッコリーソテー	ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ ぶどうゼリー	
	あか とり,ぶた,さば,みそ,こんぶ	ぶたにく,なると,みそ	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,しろはなまめ,スキムミルク,生クリーム,ベーコン	ぶたにく,じゃこ	
	き こめ,ごま油,ごま,さとう	ラーメン,サラダ油,ラーメンスープ,さとう,ごま油,じゃがいも,ごま	こめ,サラダ油,じゃがいも,しらたき,さとう	コッペパン,さとう,コーン,こむぎこ,サラダ油,バター	こめ,むぎ,サラダ油,バター,こむぎこ,じゃがいも,カレーフレーク,さとう,ごま油,ご	
みどり たまねぎ,にら,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	キャベツ,にんじん,ねぎ,オレンジ	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,まいたけ,しいたけ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,にんじん,いんげん,りんご,だいこん,きゅうり,ぶどう		
こんだて	15	16	17 730kcal	18 702kcal	19 771kcal	
	海の日	開校記念日	わかめごはん みそしる (小松菜・まいたけ) きんぴら肉団子 切干大根	ブリカツバーガー ・バーガーパン ・ブリカツ/キャベツ ・タルタルソース イタリアンスープ	ごはん 春雨スープ 鶏のごま照り焼き 炒り豆腐	
	あか わかめ,ぶたにく	油あげ,とりにく,たまご,ヨーグルト	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく,さつまあげ	ベーコン,だいず,ぶり	ぶたにく,わかめ,とりにく,とうふ,たまご	
	き こめ,ごま油,かたくりこ,サラダ油,さとう	うどん,こむぎこ,かたくりこ,サラダ油	こめ,サラダ油,ごま,さとう	バーガーパン,サラダ油,じゃがいも,コーン,マカロニ,パン粉,さとう,タルタルソー	こめ,はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう,ごま	
みどり ねぎ,たまねぎ,にら,はくさい,だいこん,にんじん,たまねぎ	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ	こまつな,まいたけ,ごぼう,たまねぎ,きりぼし,だいこん,にんじん	たまねぎ,にんじん,キャベツ	にんじん,ねぎ,たまねぎ,しいたけ,きぬさや		
こんだて	22 735kcal	23 744kcal	24 689kcal	25 877kcal	26 823kcal	
	ごはん わかめスープ チンジャオロース 揚げしゅうまい	冷やしきつねうどん とり天 元気ヨーグルト	ごはん こんさい汁 さけのしおやき 春雨の炒め物	ナン キーマカレー ジャーマンポテト 鶏ささみの イタリアンサラダ	ごはん 豚汁 あじフライ ひじきの炒め煮	
	あか わかめ,ぶたにく	油あげ,とりにく,たまご,ヨーグルト	さけ,ぶたにく	ぶたにく,だいず,ベーコン,とりにく	ぶたにく,とうふ,みそ,あじ,ひじき,だいず,油あげ	
	き こめ,ごま油,かたくりこ,サラダ油,さとう,パン粉,こむぎこ	うどん,こむぎこ,かたくりこ,サラダ油	こめ,ごま油,サラダ油,はるさめ	ナン,サラダ油,こむぎこ,カレーフレーク,じゃがいも,バター,さとう,サラダ油	こめ,じゃがいも,サラダ油,こんにゃく,こむぎこ,パン粉,しらたき,さとう	
みどり ねぎ,たまねぎ,にら,はくさい,だいこん,にんじん,たまねぎ	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん		

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも
まいたけ・きくらげ
ブロッコリー

中学生平均	
エネルギー	786kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	26.6g
カルシウム	349mg
食塩	2.5g

7月 こんだてひょう 中学校 アレルギー

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148
令和6年度

	月	火	水	木	金	
こんだて	1 702kcal ごはん 白菜のスープ 豆乳コロッケ ビーフンの炒め物	中体連 球技大会	中体連 球技大会	4 627kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	5 659kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げ春巻き 七夕杏仁豆腐	
	あか たまご,とうふ,ほき,豆乳,ぶたにく			ぶたにく,とりにく,えだまめ	ぶたにく,いひ,ひじき,杏仁豆腐	
	き こめ,かたくりこ,サラダ油,ビーフン,さとう,ごま油,パン粉,こむぎこ,片栗粉,じゃがいも,コーン			バターパン,サラダ油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,さつまいも,アレルギー用マヨネーズ	こめ,むぎ,サラダ油,ラーメンスープ,片栗粉,はるさめ	
	みどり はくさい,ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,しいたけ,たまねぎ			たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,もも,みかん	
こんだて	8 684kcal ごはん 鶏つくね団子汁 照り焼きハンバーグ キャベツの塩昆布和え	9 694kcal みそラーメン ごまポテト オレンジ	10 587kcal ごはん みそしる(えのき・わかめ) 照り焼きチキン 塩じゃが	11 801kcal せわりコッペパン フランクフルト かぼちゃシチュー ブロッコリーソテー	12 732kcal ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ ぶどうゼリー	
	あか とりにく,ぶたにく,きぼ,みそ,とうふ,こんぶ	ぶたにく,なると,みそ	わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく	きゅうり,とりにく,ぶたにく,しろはなまめ,スキムミルク,生クリーム,ベジマール,ベーコン	ぶたにく,じゃこ	
	き こめ,ごま油,ごま,さとう	ラーメン,サラダ油,ラーメンスープ,さとう,ごま油,じゃがいも,ごま	こめ,サラダ油,じゃがいも,しらたき,さとう	コッペパン,さとう,コーン,小麦粉,サラダ油,バター	こめ,むぎ,サラダ油,バター,こむぎこ,じゃがいも,アレルギー用カレーフレーク,さとう,ごま油,ごま	
	みどり たまねぎ,にら,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	キャベツ,にんじん,ねぎ,オレンジ	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,まいたけ,しいたけ	トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,にんじん,いんげん,りんご,だいこん,きゅうり,ぶどう	
こんだて	15 海の日	16 開校記念日	17 559kcal わかめごはん みそしる(小松菜・まいたけ) きんぴら肉団子 切干大根	18 524kcal メンチカツバーガー ・バーガーパン ・メンチカツ/キャベツ ・タルタルソース イタリアンスープ	19 617kcal ごはん 春雨スープ 若鶏のごま照り焼き 炒り鶏	
	あか		わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく,さつまあげ	ベーコン,だいず,ぶひ,とりにく,ぶたにく	ぶたにく,わかめ,とりにく,とうふ,たまご	
	き		こめ,サラダ油,ごま,さとう	バーガーパン,サラダ油,じゃがいも,コーン,マカロニ,パン粉,タルタルソース	こめ,はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう,ごま	
	みどり		こまつな,まいたけ,ごぼう,たまねぎ,きりぼし,だいこん,にんじん	たまねぎ,にんじん,キャベツ	にんじん,ねぎ,たまねぎ,しいたけ,きぬさや	
こんだて	22 575kcal ごはん わかめスープ チンジャオロース 揚げしゅうまい	23 628kcal 冷やしきつねうどん とり天 豆乳プリン	24 750kcal ごはん こんさい汁 鶏の生姜焼き 春雨の炒め物	25 668kcal ナン キーマカレー ジャーマンポテト 鶏ささみのイタリアンサラダ	26 765kcal ごはん 豚汁 ホタテフライ ひじきの炒め煮	
	あか	油あげ,とりにく,たまご,ヨーグルト,豆乳プリン	きけ,とりにく,ぶたにく	ぶたにく,だいず,ベーコン,とりにく	ぶたにく,とうふ,みそ,あじ,ほたて,ひじき,だいず,油あげ	
	き	こめ,ごま油,かたくりこ,サラダ油,さとう,パン粉,こむぎこ	うどん,こむぎこ,かたくりこ,サラダ油	こめ,ごま油,さとう,片栗粉,こむぎこ,サラダ油,はるさめ	ナン,サラダ油,こむぎこ,アレルギー用カレーフレーク,じゃがいも,バター,さとう,サラダ油	こめ,じゃがいも,サラダ油,こんにゃく,こむぎこ,パン粉,しらたき,さとう
	みどり	ねぎ,だいこん,もやし,たけのこ,ピーマン,たまねぎ	しいたけ,ほうれんそう,ねぎ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,ブロッコリー	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん

- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも
まいたけ・きくらげ
ブロッコリー

中学生平均	
エネルギー	660kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	19.2g
カルシウム	135mg
食塩	2.5g