

令和5年度
小・中学校



よ て い こ ん だ て ひ ょ う 予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
おこめ・まいたけ・かぼちゃ・じゃがいも
だいこん・キャベツ



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食 塩
小	624kcal	18.3g	13.9g	331mg	2.0g
中	800kcal	32.5g	19.3g	397.2mg	2.4g

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

日にち	こ ん だ て	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をととのえるはたらき
2月	わかめごはん さつま汁 アジフライ ほうれんそうのごまあえ	わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・あじ	ごはん・さつまいも・こんにゃく サラダ油・さとう・ごま	にんじん・たまねぎ・だいこん・ごぼう ほうれんそう・もやし
3火	みそラーメン 揚げはるまき ちんげんさいのナムル	ぶたにく・なると・みそ・ハム	ラーメン・サラダ油・さとう・ごま	キャベツ・にんじん・ねぎ・ちんげんさい もやし・たまねぎ
4水	ごはん 白菜のかきたま汁 手づくりハンバーグ ひじきのいため煮	たまご・ぶたにく・とうふ・ひじき・大豆 油揚げ	こめ・パン粉・さとう・しらたき サラダ油	はくさい・ねぎ・たまねぎ・にんじん
5木	ココアパン (ボークシチュー)→かぼちゃシチュー オムレツ コールスローサラダ	(ぶたにく)→鶏肉・たまご・ロースハム	ココアパン・サラダ油・じゃがいも バター・デミグラスソース・コーン	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム キャベツ・きゅうり
6金	ボークカレーライス (麦ごはん) えびフライ (小1個・中2個) キャベツのしおこんぶ和え	ぶたにく・こんぶ	こめ・麦・サラダ油・じゃがいも はちみつ・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・りんご・トマト キャベツ・きゅうり
10火	スパゲティナポリタン えだまめサラダ フルーツクリーム和え	ウインナー・えだまめ・生クリーム ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル・バター さとう・ごま油	たまねぎ・ピーマン・しめじ・トマト キャベツ・だいこん・もも・みかん・バナナ
11水	ごはん どんこ汁 ぶたにくのしょうが焼き はるさめ中華サラダ	さけ・ほたて・みそ・ぶたにく ロースハム	こめ・じゃがいも・こんにゃく・さとう はるさめ・コーン・ごま油・ごま	だいこん・にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし
12木	揚げパン ミネストローネ ブロッコリーカニフレークサラダ かき	ウインナー・えだまめ・大豆 かにフレーク	コッペパン・サラダ油・さとう マヨネーズ・ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・トマト ブロッコリー・きゅうり・かき
13金	ごはん みそ汁(とうふ・ねぎ・わかめ) さばのみそ煮 肉じゃが	とうふ・わかめ・みそ・さば ぶたにく・えだまめ	こめ・サラダ油・じゃがいも・さとう	ねぎ・たまねぎ・にんじん まいたけ・しいたけ
16月	ごはん ちゅうかスープ 酢豚 かぼちゃの煮物 ヨーグルト	とうふ・ぶたにく・ヨーグルト	こめ・ごま油・片栗粉・じゃがいも サラダ油・さとう	ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ たけのこ・かぼちゃ
17火	きのこスパゲティ ニラとだいこんのスープ 玉ねぎとハムのマリネ オレンジ	ベーコン・とりにく	スパゲティ・オリーブオイル・サラダ油 バター・ごま油・さとう	しめじ・まいたけ・しいたけ・えのき キャベツ・にら・だいこん・ねぎ・たまねぎ きゅうり・オレンジ
18水	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小12個・中3個) ほうれんそうとえのきの和え物	とうふ・ぶたにく・とりにく・みそ 大豆・のり	こめ・サラダ油・さとう・ごま油・片栗粉	にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれん草 えのき
19木	バーガーパン ボトフ ハンバーグ マカロニとツナのサラダ	ウインナー・とりにく・ぶたにく・ツナ	コッペパン・じゃがいも・さとう マカロニ・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり
20金	たきこみごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) わかどりのごまてりやき あつ揚げサラダ	とりにく・油揚げ・わかめ・みそ とりにく・ごま・生揚げ	こめ・さとう・サラダ油・じゃがいも・ごま 小麦粉・片栗粉・ごま油・こんにゃく	ごぼう・にんじん・しいたけ・きゅうり キャベツ
23月	ごはん みそ汁(なめこ・だいこん) さけのちゃんちゃんやき ブロッコリーのおかか和え	みそ・さけ・かつおぶし	こめ・さとう・バター	なめこ・だいこん・キャベツ・たまねぎ にんじん・しめじ・ブロッコリー
24火	カレーうどん ごまポテト りんご	ぶたにく・油揚げ	うどん・小麦粉・じゃがいも・サラダ油 ごま・さとう	しめじ・たまねぎ・ねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご
25水	さつまいもごはん みそ汁(まいたけ・ねぎ) さばのしおやき とりとだいこんの煮物	みそ・さば・とりにく・油揚げ	こめ・麦・さつまいも ごま・こんにゃく・さとう	まいたけ・ねぎ・だいこん・にんじん いんげん
26木	バターパン ホワイトシチュー きんぴら肉団子(小12個・中3個) パリパリサラダ	とりにく・ぶたにく・白花豆 スキムミルク・生クリーム・牛乳	バターパン・バター・じゃがいも 小麦粉・ワフタン・ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ごぼう・キャベツ・きゅうり
27金	ごはん 中華丼の具 揚げしゅうまい(小12個・中3個) ほうれんそうのナムル	ぶたにく・いか・ぶたにく	こめ・サラダ油・片栗粉・小麦粉・ごま	たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ チンゲンサイ・もやし・ほうれんそう
30月	ごはん キムチ鍋 ぶりのてりやき きんぴらごぼう	ぶたにく・とうふ・みそ・ぶり さつまあげ	こめ・サラダ油・ごま油・こんにゃく さとう・ごま	はくさい・もやし・にんじん・ちんげんさい にら・しいたけ・ごぼう
31火	スパゲティミートソース かぼちゃ大学 ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく・ツナ	スパゲティ・オリーブオイル・サラダ油 小麦粉・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・まいたけ・セロリ トマト・かぼちゃ・ブロッコリー

★こんだては都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。