

令和5年度
小・中学校



予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・かぼちゃ・キャベツ
にんじん・だいこん・ねぎ



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	610kcal	24.6g	21.5g	338mg	2.0g
中	800kcal	30.6g	26.4g	373mg	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	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
1 水	栗ごはん 八杯汁 さんまのおかか煮 しおじゃが	とうふ・さんま・かつおぶし・ぶたにく	ごはん・くり・かたくりこ・サラダ油 じゃがいも・しらたき	えのき・しいたけ・ねぎ・たまねぎ にんじん・グリーンピース
2 木	パン いちごジャム 塩ワントンスープ ほうれんそうオムレツ ポテトサラダ	ぶたにく・たまご・えだまめ	食パン・ワントン・サラダ油 じゃがいも・マヨネーズ	いちご・にんじん・ちんげんさい・もやし めんま・ねぎ・ほうれんそう・トマト たまねぎ
6 月	五目たきこみごはん みそ汁(なめこ・だいこん) あじフライ いりとうふ	とりにく・あぶらあげ・みそ・あじ とうふ・たまご	ごはん・こんにやく・さとう・サラダ油	ごぼう・にんじん・しいたけ・なめこ だいこん・たまねぎ・きぬさや
7 火	わかめラーメン あげぎょうざ ほうれんそうのナムル	ぶたにく・わかめ・なると・とりにく	ラーメン・ラーメンスープの素 サラダ油・白ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・ほうれんそう
8 水	ごはん どさんこ汁 てり焼きチキン はるさめ中華サラダ	さけ・ほたて・みそ・とりにく・ロースハム	ごはん・じゃがいも・こんにやく はるさめ・コーン・さとう・ごま油 白ごま	だいこん・にんじん・たまねぎ・きゅうり もやし
9 木	ミルクパン ポークシチュー かぼちゃのチーズ焼き キャベツのしおこんぶ和え	ぶたにく・チーズ・こんぶ	ミルクパン・サラダ油・じゃがいも バター・デミグラスソース ごま油・白ごま	たまねぎ・にんじん・まいたけ・かぼちゃ キャベツ・だいこん
10 金	ごはん みそ汁(とうふ・ねぎ・わかめ) あげはるまき チンジャオロース	とうふ・わかめ・みそ・ぶたにく	ごはん・サラダ油・ごま油	ねぎ・ピーマン・たけのこ・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんにく
13 月	ごはん 中華スープ とりにくのからあげ いんげんとたまごの炒め物	とうふ・とりにく・ぶたにく・たまご	ごはん・ごま油・サラダ油	ねぎ・もやし・さやいんげん・にんじん たまねぎ
14 火	バジルスパゲティ コンソメスープ とりとブロッコリーのサラダ オレンジ	ベーコン・とりにく	スパゲティ・パスタオイル・バジル バター・イタリアンドレッシング	まいたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・セロリ・オレンジ
15 水	むぎごはん チキンカレー ほうれんそうのじゃこ和え フルーツあんにん	とりにく・じゃこ・あんにんどうふ	ごはん・むぎ・じゃがいも・サラダ油 カレーフレーク	たまねぎ・にんじん・いんげん・りんご ほうれんそう・だいこん・もも・みかん
16 木	せわりコッパパン フランクフルト イタリアンスープ さつまいもサラダ	とりにく・ぶたにく・ベーコン 大豆・えだまめ	コッパパン・さとう・じゃがいも コーン・マカロニ・さつまいも マヨネーズ	トマト・たまねぎ・にんじん
17 金	ごはん 豚汁 白身魚のフライ ほうれんそうのごま和え	ぶたにく・とうふ・みそ・ホキ	ごはん・サラダ油・じゃがいも こんにやく・ごま・さとう	たまねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん ほうれんそう・もやし
20 月	ごはん みそ汁(こまつな・まいたけ) とりつくねハンバーグ ぶたにくとはるさめの炒め物	みそ・とりにく・ぶたにく	ごはん・はるさめ・サラダ油・ごま油	こまつな・まいたけ・たまねぎ・にんじん ピーマン・ごぼう・れんこん
21 火	親子うどん 青のりポテト ヨーグルト和え	たまご・とりにく・あおのり・ヨーグルト	うどん・かたくりこ・じゃがいも サラダ油	だいこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう みかん・もも・バナナ
22 水	ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) いわしのしょうが煮 ぶたキムチ	わかめ・みそ・いわし・ぶたにく	ごはん・じゃがいも・サラダ油 ごま油	キャベツ・たまねぎ・しめじ・にら はくさい・にんにく
24 金	むぎごはん みそ汁(とうふ・えのき・ねぎ) 豚丼の具 みかん	とうふ・みそ・ぶたにく・なまあげ	ごはん・むぎ・しらたき・さとう	えのき・ねぎ・たまねぎ・まいたけ・キャベツ グリーンピース・みかん
27 月	コーンピラフ わかめスープ メンチカツ ブロッコリーカニフレークサラダ	ベーコン・わかめ・とうふ・とりにく ぶたにく・かにフレーク	ごはん・麦・バター・コーン・サラダ油 ごま油・マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ブロッコリー きゅうり
28 火	スパゲティナポリタン チキンナゲット かいそうサラダ	ウインナー・とりにく・わかめ・ふのり のり	スパゲティ・パスタオイル・バター ごましようゆドレスリング	たまねぎ・ピーマン・しめじ・トマト キャベツ・だいこん
29 水	ごはん さつまい さばのみそ煮 ちんげんさいのおかか和え	とりにく・とうふ・みそ・さば・かつおぶし	ごはん・さつまいも・こんにやく	にんじん・たまねぎ・だいこん・ごぼう ちんげんさい
30 木	かぼちゃパン ホワイトシチュー トマトソース肉団子 こまつなとだいこんのサラダ	とりにく・大豆・スキムミルク・牛乳 ロースハム	かぼちゃパン・サラダ油・じゃがいも 小麦粉・シチューの素・バター・さとう ごま油	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー だいこん・トマト

★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。