

令和5年度
小・中学校



よ て い こ ん だ て ひ ょ う 予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
しょう小	605kcal	24.4g	19.2g	331mg	2.0g
ちゅう中	847kcal	34.1g	23.3g	463mg	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金	ごはん みそしる(とうふ・ねぎ・わかめ) ホイコーロー あげぎょうざ	とうふ・わかめ・みそ・ぶたにく とりにく・なまあげ	こめ・サラダ油・さとう	ねぎ・キャベツ・たまねぎ・ピーマン にんじん
4月	えだまめごはん みそしる(キャベツ・あぶらあげ) さけのカレームニエル とりささみのマスタードあえ	えだまめ・あぶらあげ・みそ さけ・とりにく	こめ・小麦粉・ハニーマスタード	キャベツ・きゅうり
5火	五目あんかけうどん 大学芋 なめたけあえ	いか・ほたて・ぶたにく	うどん・サラダ油・片栗粉 ラーメンスープの素 さつまいも・さとう・サラダ油	たけのこ・はくさい・ちんげんさい にんじん・もやし・ほうれんそう なめたけ
6水	ごはん (めかぶつくだに) けんちんじる いわしのしょうがに はるさめちゅうかサラダ	とりにく・とうふ・いわし ロースハム・のり	こめ・こんにゃく・じゃがいも サラダ油・はるさめ・コーン さとう・ごま油・ごま	だいこん・ごぼう・にんじん ねぎ・きゅうり・もやし
7木	黒砂糖パン ミネストローネ にくコロッケ かぼちゃサラダ	ウインナー・えだまめ・大豆 とりにく・ぶたにく	黒砂糖パン・さとう・サラダ油 マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん トマト・かぼちゃ・きゅうり
8金	ハヤシライス(むぎごはん) ほうれんそうとひじきのごまあえ フルーツミックス	ぶたにく・ひじき	こめ・むぎ・サラダ油・さとう ハヤシフレーク デミグラスソース・白ごま	にんじん・たまねぎ・トマト マッシュルーム・ほうれん草 もやし・みかん・バナナ・もも
11月	わかめごはん みそしる(さつまいも・たまねぎ) あじフライ きりぼしだいこん	わかめ・みそ・あじ・さつまあげ	こめ・さつまいも・サラダ油 ごま・さとう	たまねぎ・しめじ きりぼしだいこん・にんじん
12火	スパゲティミートソース きなこポテト ブロッコリーとツナのイタリアンサラダ	ぶたにく・きな粉・ツナ	スパゲティ・パスタオイル サラダ油・小麦粉・デミグラス ソース・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・まいたけ セロリ・トマト・ブロッコリー
13水	ごはん どさんこじる とりのからあげ ぶたにくとはるさめのいためもの	さけ・ほたて・みそ・とりにく ぶたにく	こめ・じゃがいも・こんにゃく はるさめ・サラダ油・ごま油	だいこん・にんじん たまねぎ・ピーマン
14木	バーガーパン たまごスープ ハンバーグ パリパリサラダ ミルメークココア	たまご・とうふ・とりにく・ぶたにく	コッパパン・マロニー・片栗粉 さとう・ワンタン・ごま	にんじん・キャベツ・ねぎ・トマト きゅうり
15金	むぎごはん ビビンバ丼の具 わかめスープ フルーツクリームあえ	ぶたにく・わかめ・とうふ 生クリーム・ヨーグルト	こめ・むぎ・サラダ油・ごま さとう・ごま油	ほうれんそう・もやし・にんじん ねぎ・もも・みかん・バナナ
18月	ごはん さつまじる 白身魚フライ ほうれんそうともやしのごまあえ	とりにく・とうふ・みそ・ホキ	こめ・さつまいも・こんにゃく サラダ油・ごま・さとう	にんじん・たまねぎ・だいこん ごぼう・ほうれんそう・もやし
19火	しおラーメン 青のりポテト オレンジ	ぶたにく・なると・あおのり	ラーメン・ラーメンスープの素・ サラダ油・じゃがいも	もやし・ねぎ・ほうれんそう オレンジ
20水	チキンピラフ ちんげんさいスープ ごぼうサラダ 豆乳プリンタルト	とりにく・ベーコン	こめ・むぎ・バター・コーン サラダ油・片栗粉・マヨネーズ ごま	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、はく さい、ごぼう、きゅうり
21木	食パン チョコレートソース ホワイトシチュー チキンナゲット あさりのサラダ	とりにく・大豆・スキムミルクあさり	食パン・チョコレートソース サラダ油・じゃがいも・小麦粉 さとう・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー きゅうり・キャベツ
22金	たきこみごはん みそしる(ねぎ・じゃがいも・えのき) いんげんと卵のいためもの かぼちゃもち	とりにく・あぶらあげ・みそ ぶたにく・たまご	こめ・こんにゃく・さとう じゃがいも・サラダ油・ごま油 片栗粉・バター	ごぼう・にんじん・しいたけ・ねぎ えのき・さやいんげん たまねぎ・かぼちゃ

★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。