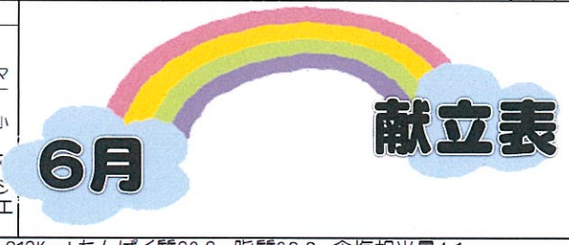
6月 献立表

日	曜	献立	材料
1	(月)	ごはん	
		野菜スープ	ベーコン（豚肉）・玉葱・人参・えのき茸・白菜・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう・醤油（小麦・大豆）
		チキンのオーブン焼き	（小麦・乳・鶏肉・大豆）・鶏肉・パン粉…小麦粉を使用・チーズ・砂糖・大豆・植物油脂・醤油・赤ピーマン・パセリ・香辛料・塩こうじ
		じゃがバター	じゃが芋・発酵バター（乳）・パセリ
		エネルギー 小学校 661kcal 中学校 784kcal	
2	(火)	かき揚げ丼	ごはん 【野菜かきあげ】（小麦・大豆）・玉葱・人参・パーム油・小麦粉・ごぼう・春菊・大豆・ベーキングパウダー・米油 【パック天丼のたれ】（小麦・大豆）・醤油・砂糖・みりん・醸造酢
		白菜と玉葱のみそ汁	白菜・玉葱・油揚げ（大豆）・みそ（大豆）・煮干し
		枝豆サラダ	枝豆（大豆）・キャベツ・コーン・ドレッシング（小麦・大豆・ごま）・【かつお節エキス・ほたてエキス】
		エネルギー 小学校 676kcal 中学校 792kcal	
3	(水)	アスパラ入り和風スパゲッティ	スパゲッティ（小麦）・オリーブ油 ベーコン（豚肉）・玉葱・しめじ・マッシュルーム・たもぎ茸・グリーンアスパラガス・人参・コーン・にんにく・発酵バター（乳）・酒・醤油（小麦・大豆）・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう・でん粉
		フルーツカクテル	フルーツミックス（もも・りんご）・【黄桃・白桃・りんご・みかん・砂糖】・カクテルゼリー（りんご・もも・大豆）・【砂糖・りんご果汁・寒天・ぶどう果汁・もも果汁・豆乳】
		エネルギー 小学校 649kcal 中学校 799kcal	
4	(木)	ごはん	
		豆腐の中華煮	豆腐（大豆）・豚肉・酒・人参・玉葱・干し椎茸・生姜・にんにく・米サラダ油・三温糖・醤油（小麦・大豆）・ごま油（ごま）・でん粉
		野菜入りつくね（その他2）	（小麦・大豆・鶏肉・りんご）・キャベツ・鶏肉・玉葱・人参・パン粉…小麦粉を使用・醤油・砂糖・香辛料・でん粉・大豆油・水あめ・ウスターソース
		春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・ポークハム（豚肉）・三温糖・醤油（小麦・大豆）・ごま油（ごま）・穀物酢・ごま
		さつまいもスティック	よくかんで食べましょう！ さつまいも・砂糖・植物油脂
		エネルギー 小学校 705kcal 中学校 845kcal	
5	(金)	バーガーパン	（小麦・乳・卵）
		ホワイトシチュー	豚肉・こしょう・玉葱・人参・米サラダ油・発酵バター（乳）・小麦粉・スキムミルク（乳）・牛乳（乳）・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・鶏がらスープ（鶏肉）
		だれつき和風とんかつ	（小麦・卵・乳・大豆・豚肉）・豚肉・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油脂・大豆・米油・醤油（小麦・大豆）・三温糖・みりん・でん粉
		野菜サラダ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ドレッシング（２８品目使用無し）
		エネルギー 小学校 773kcal 中学校 885kcal	
8	(月)	ごはん	
		白菜のみそ汁	白菜・玉葱・人参・ねぎ・油揚げ（大豆）・みそ（大豆）・煮干し
		白身魚フライ	（小麦・大豆）・ほき・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・米油
		お米シロップ使用 切り干し大根の炒め物	切り干し大根・豚ひき肉・酒・醤油（小麦・大豆）・人参・枝豆（大豆）・白滝・米サラダ油・みりん・三温糖・お米シロップ
		エネルギー 小学校 663kcal 中学校 805kcal	
9	(火)	ポークカレーライス	ごはん 豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・発酵バター（乳）・スキムミルク（乳）・カレールウ（小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ）・【はちみつ】・ウスターソース【醸造酢・砂糖・トマト・人参・玉葱・プルーン・香辛料】・りんご・にんにく
		ツナあえ	キャベツ・ツナ【きはだまぐろ・野菜エキス】・コーン・醤油（小麦・大豆）・ごま油（ごま）
		エネルギー 小学校 714kcal 中学校 906kcal	
10	(水)	とり南蛮うどん	干しうどん（小麦）・米サラダ油 鶏肉・酒・醤油（小麦・大豆）・玉葱・人参・小松菜・ねぎ・油揚げ（大豆）・干し椎茸・みりん・一味唐辛子・削り節（さば）・【さば・いわし】・昆布
		ごまネーズあえ	キャベツ・きゅうり・人参・ポークハム（豚肉）・マヨネーズ（大豆）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま
		サキサキチーズ（幼なし）	生乳（乳）
		エネルギー 小学校 696kcal 中学校 842kcal	
11	(木)	ごはん	
		中華コーンスープ	ベーコン（豚肉）・コーン・クリームコーン・鶏卵・玉葱・人参・ねぎ・中華スープストック（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵のたんぱく質成分含む）・鶏がらスープ（鶏肉）・ごま油（ごま）・でん粉・醤油（小麦・大豆）・こしょう
		野菜しゅうまい（その他2）	（小麦・卵・大豆・豚肉）・豆腐・たらすりみ・玉葱・小麦粉・でん粉・キャベツ・人参・たけのこ・豚脂・さやいんげん・ねぎ・砂糖・菜種油・醤油・卵白・香辛料・大豆粉
		チンジャオロース	豚肉・酒・醤油（小麦・大豆）・たけのこ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・米サラダ油・鶏がらスープ（鶏肉）・三温糖・甜麺醤（小麦・大豆・ごま）・中華スープストック（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵のたんぱく質成分含む）・ごま油（ごま）
		エネルギー 小学校 676kcal 中学校 813kcal	
12	(金)	ごはん	
		キャベツのスープ	キャベツ・玉葱・ベーコン（豚肉）・人参・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・醤油（小麦・大豆）・こしょう
		メンチカツ	（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・パン粉・醤油・砂糖・香辛料・小麦粉・大豆油・米油
		マカロニサラダ	マカロニ（小麦）・じゃが芋・人参・きゅうり・ポークハム（豚肉）・マヨネーズ（大豆）・三温糖・こしょう
		エネルギー 小学校 702kcal 中学校 819kcal	
15	(月)	小1～3年 ごはん	
		お米シロップ使用 肉豆腐丼	豚肉・生姜・醤油（小麦・大豆）・酒・人参・玉葱・干し椎茸・ピーマン・豆腐（大豆）・米サラダ油・ごま・三温糖・お米シロップ
		芋と玉葱のみそ汁	じゃが芋・玉葱・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ（大豆）・煮干し
		ブロッコリーのおかかあえ	もやし・ブロッコリー・かつお節・醤油（小麦・大豆）・三温糖
		エネルギー 小学校 669kcal 中学校 830kcal	
16	(火)	ごはん	
		チゲ風豚汁	豚肉・豆腐（大豆）・キャベツキムチ（りんご・えび）・【キャベツ・大根・ねぎ・粉糖・りんご・唐辛子・おきあみ・にんにく・生姜】・白菜・人参・ねぎ・にら・ごま油（ごま）・みそ（大豆）・かつおだし【かつお・昆布】・醤油（小麦・大豆）
		さんまのしょうが煮	（小麦・大豆）・さんま・醤油・みりん・砂糖・水あめ・生姜
		人参の炒め物	豚肉・人参・玉葱・醤油（小麦・大豆）・三温糖・オイスターソース【牡蠣エキス・砂糖】・米サラダ油
		エネルギー 小学校 635kcal 中学校 761kcal	
17	(水)	みそラーメン	生ラーメン（小麦）・米サラダ油 豚肉・生姜・にんにく・もやし・玉葱・白菜・人参・ねぎ・たけのこメンマ・コーン・ごま・みそラーメンスープ（小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉）・【オイスターソース…牡蠣】・だし（豚肉）・【豚骨・玉葱・人参・ねぎ・昆布】
		手羽元ガーリック（幼1.その他2）	手羽元（鶏肉）・こしょう・にんにく・オリーブ油・ポッカレモン【レモン】
		エネルギー 小学校 660kcal 中学校 790kcal	
18	(木)	ごはん	
		すまし汁	鶏肉・豆腐（大豆）・玉葱・人参・ねぎ・油揚げ（大豆）・干し椎茸・醤油（小麦・大豆）・酒・昆布・削り節（さば）・【さば・いわし】
		さばのみそ煮	（さば・大豆）・さば・みそ・砂糖・みりん・でん粉
		お米シロップ使用 きんぴらごぼう	ごぼう・人参・米サラダ油・みりん・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま・一味唐辛子・お米シロップ
		エネルギー 小学校 633kcal 中学校 759kcal	
19	(金)	ごはん	
		チンゲン菜のスープ	ベーコン（豚肉）・チンゲン菜・人参・春雨・豆腐（大豆）・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・鶏がらスープ（鶏肉）・醤油（小麦・大豆）・こしょう
		チキンピカタ	（小麦・卵・乳・鶏肉・豚肉・大豆・ゼラチン）・鶏肉・パン粉・でん粉・砂糖・醤油・植物油脂・香辛料・鶏卵・大豆油・水あめ・小麦粉・米粉・チーズ・パセリ・パーム油
		じゃが芋ベーコン炒め	じゃが芋・玉葱・ベーコン（豚肉）・発酵バター（乳）・パセリ・こしょう
		エネルギー 小学校 722kcal 中学校 870kcal	
22	(月)	わかめごはん	ごはん・わかめ・砂糖
		肉団子汁	ミートボール（小麦・鶏肉・大豆）・【鶏肉・玉葱・パン粉…小麦粉を使用・大豆・砂糖・醤油・植物油脂・菜種油・香辛料】・生姜・ごぼう・大根・人参・白菜・豆腐（大豆）・みそ（大豆）・かつおだし【かつお・昆布】・米サラダ油
		ちくわ磯辺揚げ（幼1・その他2）	（小麦・大豆）・たら・小麦粉・醤油・じゃがいもでん粉・砂糖・大豆油・青のり・魚醤…かたくちいわし・米油
		キャベツときゅうりの浅漬け	キャベツ・きゅうり・人参・醤油（小麦・大豆）・生姜
		エネルギー 小学校 697kcal 中学校 811kcal	
23	(火)	ごはん	
		ほうれん草のスープ	鶏肉・ほうれん草・人参・玉葱・豆腐（大豆）・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・鶏がらスープ（鶏肉）・醤油（小麦・大豆）・こしょう
		ハンバーグデミソース	（鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・りんご）・鶏肉・玉葱・豚脂・豚肉・大豆・砂糖・トマトペースト・香辛料・にんにくペースト・小麦不使用醤油・生姜ペースト・ソテーオニオン・トマトケチャプ・人参ペースト・りんごジュース・ワイン・ウスターソース・牛脂・みりん・食酢
		コーンソテー	コーン・ウインナー（豚肉）・玉葱・ピーマン・米サラダ油・こしょう
		エネルギー 小学校 635kcal 中学校 755kcal	
24	(水)	お米シロップ使用 五目冷やしうどん	干しうどん（小麦）・米サラダ油 【具】鶏肉・干し椎茸・油揚げ（大豆）・人参・わかめ・醤油（小麦・大豆）・お米シロップ・三温糖・酒・米サラダ油 【パックつゆ】（小麦・さば・大豆）・醤油・砂糖・みりん・かつお節・さば節
		肉入りコロッケ	（小麦・大豆・鶏肉）・じゃが芋・砂糖・パン粉…小麦粉を使用・大豆・醤油・鶏肉・小麦粉・米油
		いちごゼリー（幼なし）	いちご・いちご果汁・砂糖
		エネルギー 小学校 654kcal 中学校 750kcal	
25	(木)	ごはん	
		かきたま汁	鶏肉・酒・醤油（小麦・大豆）・鶏卵・豆腐（大豆）・えのき茸・人参・ほうれん草・ねぎ・みりん・でん粉・削り節（さば）・【さば・いわし】・昆布
		いわしの梅煮	（小麦・大豆）・いわし・砂糖・水あめ・醤油・梅酢・みりん・でん粉・梅肉・かつお・昆布
		お米シロップ使用 じゃがいものそぼろ煮	じゃが芋・豚肉・生姜・玉葱・人参・さやいんげん・米サラダ油・酒・みりん・三温糖・醤油（小麦・大豆）・お米シロップ
		エネルギー 小学校 744kcal 中学校 899kcal	
26	(金)	米粉パン	（小麦・乳・卵）・米粉
		お米シロップ使用 トマトシチュー風	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・トマト・にんにく・発酵バター（乳）・トマトベースソース（大豆）・トマトケチャップ【トマト・砂糖・醸造酢・玉葱・香辛料】・中濃ソース【醸造酢・砂糖・トマト・人参・玉葱・プルーン・香辛料・コーンスターチ】・白ワイン【みりん・ワイン・アルコール】・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう・三温糖・お米シロップ
		肉団子（幼1 その他2）	（鶏肉・豚肉・小麦・大豆・ごま）・鶏肉・豚肉・玉葱・豚脂・パン粉…小麦粉を使用・砂糖・醤油・大豆油・醸造酢・ごま油・オイスターエキス【牡蠣】
		くすし豆腐のサラダ	豆腐（大豆）・キャベツ・コーン・ごま・ドレッシング（２８品目使用無し）・【かつお節エキス・魚醤…ほっけ、たら】
		エネルギー 小学校 661kcal 中学校 764kcal	
29	(月)	ごはん	
		大根とわかめのみそ汁	大根・玉葱・人参・ねぎ・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ（大豆）・煮干し
		豚肉のしょうが焼き	豚肉・生姜・酒・みりん・醤油（小麦・大豆）・三温糖・でん粉
		いんげんのツナ和え	さやいんげん・コーン・ツナ【きはだまぐろ・野菜エキス】・マヨネーズ（大豆）・醤油（小麦・大豆）・こしょう
		エネルギー 小学校 650kcal 中学校 775kcal	
30	(月)	ハヤシライス	ごはん 豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・発酵バター（乳）・ハヤシルウ（小麦）・デミグラスソース（小麦・鶏肉）・中濃ソース【醸造酢・砂糖・トマト・人参・玉葱・プルーン・香辛料・コーンスターチ】・トマトピューレ・トマトケチャップ【トマト・砂糖・醸造酢・玉葱・香辛料】・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう
		華わかめのサラダ	茎わかめ・大根・きゅうり・ツナ【きはだまぐろ・野菜エキス】・コーン・ドレッシング（小麦・大豆・ごま）・【かつお節エキス・ほたてエキス】
		エネルギー 小学校 685kcal 中学校 842kcal	



新十津川町ホームページ 暮らしの情報 教育

こちらで毎月、給食献立表を掲載しております。

今月の新十津川・雨竜産食材

こめ

グリーンアスパラガス

トマト

マークをご確認ください！

魚のつく日は、魚の小骨に気をつけて食べましょう。

月平均:小学生(中学年)エネルギー681Kcal,たんぱく質27.5g,脂質23.7g,食塩相当量3.3g/中学生エネルギー813Kcal,たんぱく質32.3g,脂質26.6g,食塩相当量4.1g