



給食費は食材料のみに  
賄われています。  
忘れずに納入しましょう！！



日	献立名	主 な 材 料			味付- (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (月)	ごはん かみなりじる さんまのしょうがに コーンソテー	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ さんま ベーコン	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ しょうが コーン ピーマン しめじ	ごまあぶら こめあぶら	小1662 中794
2 (火)	ごはん わかめスープ マヨとんとん ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 とうふ わかめ ふたにく かつおぶし	ブロッコリー もやし たまねぎ ながねぎ	ごま マヨネーズ さんおんとう こめあぶら ごま	小1661 中821
3 (水)	ソフトフランスパン 珈琲リあえ チキンときのこのクリームに しろはなまめコロック	牛乳 スキムミルク とりにく なまクリーム しろはなまめ	しめじ まいたけ たもぎたけ にんじん たまねぎ パセリ みかん りんご もも	ソフトフランスパン バター じゃがいも こめあぶら こむぎこ	小1662 中809
4 (木)	ごはん もやしのみそしる さばのてりに にくじゃが	牛乳 さば あつあげ みそ ふたにく わかめ かつおぶし	もやし たまねぎ にんじん こんにゃく	ごま じゃがいも さんおんとう	小1672 中807
5 (金)	キャベツどん トマトピーンズオムレツ ごぼうサラダ	牛乳 ふたにく だいず たまご	キャベツ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり トマト にんじん	ごま さんおんとう ごまあぶら マネズ こめあぶら でんぷん	小1667 中819
8 (月)	ごはん なめこのみそしる サーモンタルタルフライ きんぴらごぼう	牛乳 ベーコン さけ わかめ みそ	なめこ ながねぎ ごぼう にんじんこんにゃく	ごま マネズ さんおんとう こめあぶら ごま	小1675 中798
9 (火)	ごはん けんちんじる チキンオープン焼き くらげごかつとう きゅうりともやしのナムル	牛乳 とうふ チーズ あぶらあげ とりにく くらげごかつとう	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ きゅうり もやし	ごま ごまあぶら パンこ	小1655 中777
10 (水)	かけうどん きんとんパイ ジュレヨーグルトあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ なると ヨーグルト	にんじん ながねぎ しめじ しいたけ ライチ	うどん こむぎこ さつまいも こめあぶら	小1652 中724
11 (木)	ごはん よしのじる しろみざかなフライ きりぼしだいこん	牛乳 とりにく ひじき あつあげ あぶらあげ すりみ ホキ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ しめじ	ごま こむぎこ さんおんとう こめあぶら でんぷん	小1653 中781
12 (金)	ポークストロガノフ かわつきポテト きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ふたにく なまクリーム	しめじ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん トマト	ごま じゃがいも さんおんとう バター こめあぶら こむぎこ	小1765 中944
15	海 の 日				
16 (火)	ごはん ちゅうかスープ ぎょうざ(2コ) チンジャオロース	牛乳 とうふ たまご ふたにく	こまつな ながねぎ ピーマン たまねぎ しょうが たけのこ にんにく にんじん	ごま さんおんとう こめあぶら はるさめ こむぎこ でんぷん	小1652 中792
17 (水)	コッパン ニョッキいりコーンポ タージュ フランクフルト焼き シーザーサラダ	牛乳 スキムミルク なまクリーム とりにく ふたにく たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン あかピーマン	コッパン こむぎこ マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	小1705 中915
18 (木)	ごはん さわにわん さばのみそに おからのいりに チーズ(2コ)	牛乳 みそ チーズ おから あぶらあげ なると さば ふたにく	だいこん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう しめじこんにゃく まいたけ しいたけ たもぎたけ	ごま さんおんとう こめあぶら	小1654 中784
19 (金)	ごはん ふたじる カレーコロック パンネサラダ	牛乳 ふたにく とうふ すりみ あぶらあげ みそ	ながねぎこんにゃく ごぼう だいこん きゅうり コーン しょうが にんじん	ごま じゃがいも さんおんとう こめあぶら 珈琲	小1717 中863
22 (月)	ごはん いわしわスープ ハンバーグのケチャップかけ ごまネーズサラダ	牛乳 たまご チーズ やきちくわ ふたにく とりにく	ながねぎ にら にんじん キャベツ はくさい もやし トマト	ごま パンこ さんおんとう ごま マヨネーズ	小1699 中886
23 (火)	なつやすいかレー えびフライ れいとうみかん	牛乳 ふたにく エビ	たまねぎ えだまめ みかん ズッキーニ にんじん トマト なす にんにく しょうが	ごま じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら	小1679 中852
24 (水)	ミートスパゲティ コーンたっぷりフライ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ふたにく ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが しめじ にんにく もも トマト コーン りんご みかん	スパゲティ こめあぶら バター	小1705 中831
25 (木)	ごはん トマトとレタスのスープ ひじきはるまき マーボーとうふ ふりかけ	牛乳 たまご ふたにく とうふ ひじき	トマト たまねぎ ながねぎ レタス にんじん しめじ しょうが にんにく	ごま じゃがいも さんおんとう でんぷん こむぎこ	小1665 中790
26 (金)	ごはん いもとたまねぎのみそしる いわしのうめに ふきのにつけ	牛乳 あぶらあげ みそ いわし がんも すりみ	ふき にんじんこんにゃく たけのこ うめ たまねぎ	ごま じゃがいも さんおんとう こめあぶら	小1662 中792

\*\*\*\*\*7月の献立説明\*\*\*\*\*

2日(火) ... つか からだ 疲れた体をHELP!



9日(水) ... 黒千石納豆  
明日が7月10日で「納豆の日」です。  
「な(7)とう(10)」のゴロ合わせ  
から、納豆の消費拡大のため、平成4年  
に全国的に記念日として制定されまし  
た。1日早いですが今日「黒千石納豆」



バランスよく豊富に含まれています。

17日(水) ... 赤ピーマン  
ピーマンは完熟すると赤く  
なります。甘味が出てピタミ  
ンCやカロテンの含有量が  
倍以上になります。ピーマン  
が苦手な人は赤ピーマンからチャレ  
ンしてみてくださいね。



23日(火) ... なつやすい  
太陽の恵みた  
つよりの夏野菜  
の特徴は、夏に  
必要な栄養素が  
たっぷり含んで  
いることです。暑



い夏は汗などで水分やカルシウムなどの  
ミネラルが不足しがちになりますが夏  
野菜にはその不足しがちな栄養素を補う  
だけでなく、体にこもった熱を体からク  
ールダウンしてくれる  
役割もあります。



23日(火) ... 冷凍みかんがつかます。お楽しみ  
に♪

平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	
小学校	677kcal	26.6g
中学校	820kcal	29.7g

\*牛乳は毎日つかます。 \*お米はすべて深川産の「ななつぼし」を使用しています。

\*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。 \*都合により献立の一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

