



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	
15 (火)	ごはん なめこのみそしる さばのおかかにか ⊕チーズ きゅうりともやしのナムル	牛乳 わかめ <u>みそ</u> さば かつおぶし ⊕チーズ	なめこ ながねぎ もやし きゅうり	<u>ごはん</u> ごまあぶら	小606 中723
16 (水)	たんたんめん チーズいりポテトもち なまクリームあえ こざかな	牛乳 ぶたにく みそ チーズ なまクリーム かたくちいわし	はくさい ながねぎ にんじん もも きくらげ しょうが にんにく こまつな りんご みかん しいたけ	ラーメン じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら	小597 中723
17 (木)	ごはん オニオンスープ ハンバーグのケチャップかけ ジャーマンポテト	牛乳 ぶたにく とりにく きゅうり チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ コーン トマト	<u>ごはん</u> バター <u>じゃがいも</u> さんおんとう	小694 中880
18 (金)	ごはん もやしのみそしる さけのあますあんかけ きんぴらごぼう チーズ(2コ)	牛乳 あぶらあげ わかめ ベーコン さけ チーズ <u>みそ</u>	もやし にんじん ごぼう こんにゃく	<u>ごはん</u> こめあぶら ごま でんぷん さんおんとう	小585 中710
21 (月)	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 わかめ ぶたにく かつおぶし	ながねぎ <u>たまねぎ</u> ブロッコリー もやし	<u>ごはん</u> こめあぶら さんおんとう マヨネーズ ごま	小660 中820
22 (火)	カレーライス えびっこフライ(2コ) ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク えび	<u>たまねぎ</u> にんじん ピーマン しょうが にんにく わんこん だいこん なす しそ トマト	<u>ごはん</u> こめあぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう	小688 中843
23 (水)	バターパン かぼちゃいりポタージュ チキンオープンやき あんにとみかんゼリーあえ	牛乳 スキムミルク とりにく チーズ なまクリーム	かぼちゃ <u>たまねぎ</u> コーン あかピーマン パセリ みかん	バターパン こむぎこ パンこ	小719 中908
24 (木)	ごはん だいこんのみそしる メンチカツたしつき おからのいりに ミルメーク	牛乳 あぶらあげ なると あつあげ わかめ おから <u>みそ</u>	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう ながねぎ	<u>ごはん</u> でんぷん こめあぶら さんおんとう	小695 中825
25 (金)	ごはん ちゅうかコーンスープ ぎょうざ(2コ) はるさめサラダ はいがふりかけ	牛乳 たまご ハム	コーン ながねぎ キャベツ あかピーマン きゅうり	<u>ごはん</u> ごまあぶら さんおんとう はるさめ でんぷん	小628 中761
28 (月)	ごはん つみれじる さんまかばやき にんじんのソテー	牛乳 ぶたにく こんぶ さんま すりみ	しょうが ながねぎ にんじん <u>たまねぎ</u> しめじ まいたけ たまごだけ	<u>ごはん</u> こめあぶら さんおんとう	小597 中722
29 (火)	ごはん ぶたじる カレーコロッケ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 とうふ <u>みそ</u> あぶらあげ ぶたにく	ながねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しょうが もやし きゅうり	<u>ごはん</u> ごまあぶら じゃがいも パンこ さんおんとう	小614 中737
30 (水)	トマトのガーリックパスタ かぼちゃパイ ジュレヨーグルトあえ(アセロラ)	牛乳 チーズ <u>ヨーグルト</u>	トマト しめじ <u>たまねぎ</u> にんにく かぼちゃ アセロラ	スパゲティ こむぎこ さんおんとう こめあぶら でんぷん	小744 中859
31 (木)	ハヤシライス プレーンオムレツ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム たまご	たけのこ しめじ <u>たまねぎ</u> にんにく しょうが きゅうり トマト にんじん	<u>ごはん</u> バター さんおんとう	小684 中829

* 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が変更になる場合がありますのでご了承下さい。
 * 今月のお米は北産の「ななつぼし」を使用しています。
 * 牛乳は毎日つきます。

北空知圏学校給食センター

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 655kcal	23.9g
中学校 795Kcal	27.5g