

給食だより

紋別市学校給食センター
平成29年7月
No. 04

連絡先
電話 0158-28-5140

日	曜日	献立	おもな食品とほたらき			栄養価		
			【赤の食品】	【黄の食品】	【緑の食品】	エネルギー	たんぱく質	脂質
			血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	kcal	g	g
3	月	ツナとほろ丼	ツナ 鶏肉	米 油 上白糖	にんじん 枝豆 れんこん	716	29.6	28.2
		キムチ豚汁	豚肉	ごま油	白菜キムチ 白菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく			
4	火	ごはん		米		888	21.2	19.2
		揚げぎょうざ	ぎょうざ	油				
		千辛ジャオロースー	豚肉	上白糖 油 オイスターソース	玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ 生姜 にんにく			
		春雨スープ	ハム	春雨	干しいたけ にんじん 白菜 長ねぎ			
5	水	背割りパン		パン		627	24.8	30.1
		チリドッグ	ウインナー					
		フレンチサラダ		油	トマト缶 ピーマン 玉ねぎ にんにく ビクルス パセリ			
		スープポトフ	鶏肉	油	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん セロリ マッシュルーム パセリ			
6	木	ごはん		米		742	21.2	22.5
		チキンカレー	鶏肉	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく			
		みかんゼリー入り フルーツポンチ		上白糖 みかんゼリー	みかん バイン 黄桃			
7	金	焼きおにぎり		焼きおにぎり		631	20.6	16.8
		ひやしうどん	鶏肉 わかめ	うどん	にんじん きゅうり			
		星のコロッケ	コロッケ	油				
		七夕ゼリー		ゼリー				
10	月	中華丼	豚肉 いか	油 上白糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ ピーマン 生姜	627	26.1	16.2
		ポークシューマイ	シューマイ					
		バンバンジーサラダ	鶏肉	上白糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん			
11	火	ごはん		米		613	22.2	19
		さばの竜田揚げ	さば	油				
		白菜のごま和え		ごま油 上白糖	白菜 ほうれん草			
		ちくわのみそ汁	ちくわ		キャベツ にんじん こねぎ			
		ふりかけ		ふりかけ				
12	水	コッペパン		パン		667	23.4	21
		鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	上白糖 オリーブ油 上白糖	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン パプリカ カットトマト にんにく 生姜			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん 白菜 長ねぎ			
		スティックバイン			バイン			
13	木	ひき肉と生姜の混ぜごはん	豚肉	油 上白糖 オイスターソース	にんじん たけのこ ピーマン 生姜	678	24.3	22.4
		豆腐のそぼろあん包み	豆腐のそぼろあん包み					
		味噌けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	油 ごま油 じゃがいも	大根 にんじん 長ねぎ			
14	金	ごはん		米		665	23.4	18.1
		ネミグラスハンバーグ	ハンバーグ	油 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレー			
		粉ふき芋		じゃがいも 上白糖				
		野菜スープ	豚肉		白菜 キャベツ にんじん 長ねぎ			
17	月	海 の 日						

