




日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 金	ひじきとえだまめのごはん	米 ごま	ちりめんじゃこ ひじき	えだまめ 	みりん 醤油 塩	小麦	630 27.5
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	いかのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	いか チーズ 		こしょう 	乳 小麦 卵	
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん 	清酒 醤油	小麦	
	みそしる	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	ほうれんそう ねぎ	だし(煮干し)		
4 月	ナスとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油	レバー入りフランクフルト	なす トマト たまねぎ  	トマトケチャップ 白ワイン 塩 こしょう ウスターソース コンソメ	小麦	643 22.2
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう		
	こまちゃんむしパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	こまつな		小麦 乳	
5 火	ごはん	米					621 29.8
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのごまみそやき	砂糖 ごま	さけ みそ	しょうが 	清酒 醤油 みりん	小麦	
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	ちくぜんに	じゃがいも 砂糖 油	凍り豆腐 とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
6 水	こどもパン	パン				小麦 乳	661 24.9
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	だいちコロッケ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 だいち	たまねぎ 	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	いろどりこんにゃくサラダ	ドレッシング 		にんじん もやし きゅうり こんにゃく		小麦	
	とうがんスープ	かたくり粉 	とり肉 卵	たまねぎ にんじん とうがん ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
7 木	【七夕の献立】	七夕に、笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からです。 元気に成長するようにお願いしましょう。					
	ごはん	米 					682 30.6
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	ぶたにくにのしょうがいため	砂糖 ごま 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン しょうが たけのこ	醤油 清酒	小麦	
	たなばたサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん おくら		小麦	
	そうめんじる	そうめん	油揚げ 豆腐 かまぼこ	にんじん 干しいたけ こまつな	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	たなばたゼリー	ゼリー					
8 金	じゅーしー	米 油	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ 	みりん 醤油 塩	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのカレーふうみあげ	かたくり粉 油	さば		塩 こしょう カレー粉		
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう 	清酒 醤油	小麦	
	とうもろこし			とうもろこし	塩		
11 月	【図書コラボ献立】	「天の川のラーメン屋」からラーメンを紹介します。					
	ラーメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	682 29.6
	しる	油	わかめ やきぶた 	メンマ ながねぎ チンゲンサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	なすのにくまき	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	なす	清酒 醤油	小麦	
	はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油	ハム チーズ	きゅうり もやし こまつな にんじん	醤油 酢	乳	

12	火	なつやさいカレー	むぎごはん	米 麦							659
			ルウ	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳			
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳		22.4	
		ツナサラダ	油		ツナ	きゅうり キャベツ にんじん みずな	醤油 酢	小麦			
13	水	ツイストパン		パン					小麦 乳	636	
		ぎゅうにゅう			牛乳				乳		
		チキンのバーベキュー		黒砂糖 油	とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご レモン	塩 こしょう 醤油 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦	26.6		
		こまつなソテー		バター		こまつな とうもろこし もやし	塩 こしょう	乳			
		じゃがいものコンソメスープに		じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ				
14	木	【食育の日の献立】 北海道の郷土料理「ガタタン」を紹介します。									
		ごはん		米							642
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳	
		ほっけのからあげ		小麦粉 油	ほっけ					小麦	28.9
		コーンサラダ		ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし			小麦		
		ガタタン		小麦粉 かたくり粉	ぶた肉 えび 豆腐 卵	たけのこ ふき 干しいたけ にんじん きくらげ	塩 醤油 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦			
15	金	【学期末お楽しみレレクト給食】 飲み物とデザートを選択する給食です（1学期の給食最終日）									
		ごはん		米							700
		のみものセレクト		ジュース		牛乳				乳	
		ぶたにくのオイスターソースやき			ぶた肉		しょうが にんにく	醤油 清酒 オイスターソース みりん	小麦	30.6	
		ビーンズサラダ		砂糖 油	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	酢 塩 こしょう 醤油	小麦			
		ごもくスープ		はるさめ	とり肉 豆腐 卵	にんじん こまつな えのきたけ	醤油 塩 コンソメ	小麦 卵			
		デザートセレクト		ゼリー クレープ シューアイス					小麦 卵		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。
* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。
* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立
いただきます～す！！

もうすぐ夏休みに入りますが、暑さもこれからが本番です。バランスの良い食事をしっかりと元気に過ごしましょう。
今月は、北海道の郷土料理を紹介します。
「ガタタン」は、北海道芦別市の郷土料理です。鶏がらのスープに野菜、山菜、魚介、小麦粉の団子など10種類以上の具材をたっぷり入れ、かたくり粉でとろみをつけた塩味の中華スープです。「ガタタン」は中国の家庭料理である『グーダタン』『グーダルタン』をヒントに考えた料理で、「含多湯」と書きます。
戦後、旧満州から引きあげた村井豊後之亮(むらいぶんごのすけ)が、自身のお店で提供したのが始まりとされています。
芦別市は、かつて、石炭産業が盛んでした。炭鉱で働く忙しい人たちにとって、短時間で栄養補給ができ、おいしいと評判でした。
また唐揚げにした『ほっけ』は、漢字で『魚』偏に『花』と書くだけあって、北海道に桜が咲き始める5月～7月が脂ののったおいしい時期です。
北海道の郷土料理を味わって下さい。



ガタタン

北海道の郷土料

【材料】	(1人分)
豚もも肉こま	10 g
たけのこ水煮	10 g (いちよう切り)
ふき水煮	6 g (ななめ切り)
干しいたけ	0.6 g (戻す・せん切り)
にんじん	10 g (いちよう切り)
きくらげ	0.3 g (戻す・せん切り)
むきえび	10 g (ボイル)
豆腐	20 g (さいの目)
卵	12 g
小麦粉	10 g
塩	少々
水	8 g
塩	0.5 g
しょうゆ	1 g
こしょう	少々
かたくり粉	0.3 g
鶏がら	7 g
野菜くず	少々
水	



- 【作り方】
- ①鶏がらと野菜くずでスープをとる。(鶏がらスープの素を使っても良い)
 - ②小麦粉と水を合わせ団子を作りボイルし、スープに入れて煮る。
 - ③団子が煮えたら残りの材料を入れて煮る。
 - ④塩、しょうゆ、こしょうで味付けし、煮たったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 - ⑤溶き卵を流し入れる。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8～9歳)	650	摂取エネルギー全体13～20%	摂取エネルギー全体20～30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	654	27.2	18.3	77.4	322	2.7	239	0.55	0.50	31	4.6	2.2

