

令和4年

11月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555



今月のじゃがいも・かぼちゃは佐呂間産のものを使用する予定です。



曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 火	カレーうどん	とりもも肉,油揚げ	うどん麺,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ		652 kcal
	いももち		いももち,サラダ油			848 kcal
2 水	ごはん		米			553 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ		719 kcal
	鮭の味噌マヨ焼き	鮭,みそ	マヨネーズ	長ねぎ		
	大根のそぼろ煮	とりひき肉	サラダ油,片栗粉	大根,にんじん,枝豆,しょうが		
4 金	ごはん		米			559 kcal
	中華スープ	豆腐	片栗粉	白菜,えのきたけ,長ねぎ		727 kcal
	回鍋肉	ぶた肉,みそ	サラダ油,片栗粉	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん, ピーマン		
	春雨サラダ	ハム	春雨,ごま油,いりごま	きゅうり,にんじん		
7 月 佐小	ごはん		米			643 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		836 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子				
	切干大根の煮物	さつま揚げ,油揚げ,干ひしき	サラダ油	切干大根,にんじん,さやいんげん		
8 火	スパゲティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油, サラダ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		627 kcal
	ほうれん草サラダ	シーチキン	オリーブ油,いりごま	ほうれんそう,もやし,コーン		815 kcal
	パイン缶			パイン		
9 水	帆立カレー	サロマ湖産ほたて,白いんげん	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,しょうが, にんにく		681 kcal
	福神漬け					885 kcal
	アロエヨーグルト	ヨーグルト		アロエ,みかん缶,もも缶		
10 木	背割りコッペパン		コッペパン			540 kcal
	焼きそば	ぶた肉,あおのり	焼きそば麺,サラダ油	にんじん,もやし,玉ねぎ		702 kcal
	チンゲン菜のスープ	豆腐		チンゲン菜,玉ねぎ,にんじん		
	チキンマリネサラダ	とりもも肉	片栗粉,サラダ油,いりごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん		
11 金	鮭わかめごはん	鮭わかめ	米,いりごま			699 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,ぶなしめじ		909 kcal
	かぼちゃチーズフライ		かぼちゃチーズフライ, サラダ油			
	炒り鶏	とりもも肉	サラダ油	しょうが,たけのこ,れんこん,にんじん, しいたけ,さやいんげん		
14 月 若小	ごはん		米			599 kcal
	すまし汁	豆腐		小松菜,長ねぎ,にんじん,えのきたけ		779 kcal
	鯖の味噌煮	さば				
	五目きんぴら	さつま揚げ	つきこんにゃく,サラダ油, いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん		
15 火	しょうゆラーメン	ぶた肉	中華麺,サラダ油	玉ねぎ,長ねぎ,もやし,ほうれんそう メンマ,しょうが,にんにく		645 kcal
	ショーロンポー	ショーロンポー				839 kcal
	ずんだ餅		白玉	枝豆		

★ふるさと給食★

16 水	ごはん		米		653 kcal
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	849 kcal
	サロマン ^{ぎゅう} のステーキ	サロマンヒレ肉			
	ほうれん草とコーンのソテー		バター	ほうれんそう,にんじん,コーン	
17 木	ソフトカンパニュー		ソフトカンパニュー		681 kcal
	かぼちゃ団子のシチュー	とりもも肉,脱脂粉乳,牛乳,豆乳,白いんげん	小麦粉,サラダ油,バター	かぼちゃ団子,玉ねぎ,にんじん	885 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ 			
	イタリアンサラダ			ブロッコリー,にんじん,コーン	
18 金 ⑧ 浜保	ひじきごはん	とりひき肉,油揚げ,干ひじき	米,サラダ油	にんじん,ごぼう	650 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		大根,にんじん,長ねぎ	845 kcal
	釧路産鱈フライ	たら	サラダ油,タルタルソース		
	もやしの酢味噌和え	ハム,みそ	すりごま	もやし,ほうれんそう,コーン	
21 月	豚キムチチャーハン	ぶた肉	米,ごま油,いりごま	長ねぎ,にんじん	627 kcal
	わかめと卵のスープ	卵,とりむね肉,わかめ		玉ねぎ,えのきたけ	815 kcal
	春巻き	春巻き	サラダ油		
22 火	かしわうどん	とりもも肉	うどん麺	ほうれんそう,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ	582 kcal
	だいご ^く いも 大学芋		さつまいも,サラダ油,水あめ,いりごま		757 kcal
	ラ・フランスゼリー		ラ・フランス		
24 木	食パン (いちごジャム)		食パン	いちごジャム	597 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,大豆	サラダ油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶	776 kcal
	照り焼きチキン	とりもも肉		にんにく	
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんにく	
25 金 ⑧ 若保	ごはん		米		552 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ	718 kcal
	はな 花しゅうまい	花しゅうまい			
	やさい 野菜の五目煮	ぶた肉,さつま揚げ,高野豆腐,みそ	しらたき,サラダ油	にんじん,大根,枝豆,しいたけ	
28 月	ごはん (味付きのり)	のり	米		625 kcal
	どさんこ汁 	鮭,サロマン湖産ほたて,みそ	じゃがいも,バター	大根,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,コーン	813 kcal
	焼きつくね 	焼きつくね			
	ブロッコリーのごまマヨ和え		すりごま,マヨネーズ	ブロッコリー	
29 火	スパゲッティカレーソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,にんにく	654 kcal
	れんこんチップサラダ	ハム	サラダ油,すりごま	れんこん,きゅうり,にんじん,ほうれんそう,キャベツ	850 kcal
	もも缶			もも缶	
30 水	かんたん 広東マーボー丼	豆腐,ぶたひき肉	米,サラダ油,片栗粉,ごま油	にんじん,長ねぎ,もやし,にら,にんにく,しょうが	630 kcal
	おかか和え	かつお節		白菜,にんじん,小松菜	819 kcal
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかん缶	

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

おたよりの牛マークがついたメニューはJAサロマンさんからいただいた乳製品です。



おたよりの帆立マークがついたメニューは堀切商店さんからいただいた帆立です。



◎10日(木)の給食は焼きそばパンを作ることができます！いつも人気の給食です(^ ^)

◎18日(金) ごはんにひじきを混ぜることでひじきが食べやすくなる子どもが多くいます。栄養満点のひじきを工夫して出していきたいとおもいます！