




7月分予定献立表

登別市学校給食センター(令和6年)



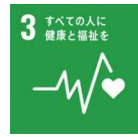
月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
1 ごはん	小 577Kcal 中 741Kcal	2 (袋入り) ラーメン	小 678Kcal 中 800Kcal	3 ごはん	小 667Kcal 中 754Kcal	4 スライスパン	小 600Kcal 中 622Kcal	5 ごはん	小 626Kcal 中 709Kcal
ワンタンスープ	ワンタン(ごま・小麦・豚肉・大豆)▽人参 もやし しめじ 水煮 ■ ほうれん草 ■ にんにく ■ 塩ラーメン スープ ■ 濃口醤油 ■ しょうが ■ 清酒 ■ みりん ■ こしょう ■ 長ねぎ	ちゃんぽん	豚肉 うすら卵 ■ 蒲鉾スライス(小麦・大豆・卵)▽キャベツ 人参 長ねぎ もやし きくらげスライス ■ にんにく ■ スープストック ■ 清酒 ■ おろししょうが ■ 豚骨ラーメン ■	ごはん	鶏肉 冷凍豆腐 ■ 笹がき ごぼう 大根 人参 長ねぎ 国産ぶなしめじ水煮 ■ 蒲鉾スライス(小麦・大豆・卵)▽清酒 ■ 削り節 ■ だし昆布 ■ 濃口醤油 ■ みりん ■	ミネストローネ	人参 しめじ水煮 ■ 玉ねぎ トマトダイス ■ ダイスじゃが芋 ■ さやいんげん ■ ベーコン(豚肉・大豆)▽天日塩 ■ チキンコンソメ ■ にんにく ■ パセリ ■ マカロニ(小麦)▽こしょう白 ■ スープストック ■	ごはん	冷凍豆腐 ■ なめこ水煮 ■ 長ねぎ 人参 冷凍刻み揚げ ■ 削り節 ■ 大根 だし昆布 ■ 混合削り節 ■ 味噌 ■
えびカツ	パン粉(小麦)小麦粉 でん粉 粉末油脂(乳成分) 菜種油 食塩 大豆たん白(大豆)卵黄粉(卵) えびいか 玉ねぎ 小麦粉加工品(小麦)乾燥卵白(卵) 砂糖 揚げ油	ぎょうざ (小) 2こ (中) 3個	キャベツ 玉葱 たら 豚肉 豚脂(豚肉) 澱粉加工食品 香味油(豚肉) 醤油(小麦・大豆) 酵母エキス 食塩 砂糖 しょうがペースト 香辛料 小麦粉 小麦たんぱく(小麦) 揚げ油	けんちん汁	鶏肉 豆腐(大豆) 豚脂(豚肉) 玉ねぎ パン粉(小麦・大豆) 人参 豚肉 ひじき でん粉(タピオカ) 砂糖 食塩 香辛料 揚げ油	アンサンブルエッグ	鶏卵 ライドポテト たまねぎ プロセスチーズ(乳) ベーコン(卵・乳・豚肉) 牛乳 砂糖 でん粉 植物油 食酢(米) 食塩 酵母エキス	ごはん	鯖 澱粉 味噌(大豆) 砂糖 発酵調味料
		レモンのムース	豆乳加工食品(大豆) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 レモン果汁 水溶性食物繊維 豚ゼラチン(ゼラチン) でん粉 乳化剤(大豆)	ひじき豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐(大豆) 豚脂(豚肉) 玉ねぎ パン粉(小麦・大豆) 人参 豚肉 ひじき でん粉(タピオカ) 砂糖 食塩 香辛料 揚げ油	りんごジャム	食物繊維 りんご 糖類(砂糖・水あめ)	ごはん	鯖の味噌煮
				ゆかり	赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エキス			ごはん	味のり
8 ごはん	小 610Kcal 中 703Kcal	9 (袋入り) うどん	小 573Kcal 中 702Kcal	10 ごはん	小 646Kcal 中 763Kcal	11 ごはん	小 776Kcal 中 887Kcal	12 ごはん	小 606Kcal 中 694Kcal
豚汁	豚肉 冷凍豆腐 ■ つきこんやく▽ダイスじゃがいも ■ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 笹がきごぼう おろししょうが ■ 削り節 ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ 味噌 ■	五目うどん	鶏肉 冷凍刻み揚げ ■ 人参 長ねぎ 焼き竹輪半月スライス ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ みりん ■ 薄口醤油 ■ 濃口醤油 ■	ごはん	冷凍豆腐 ■ 豚挽肉 さやいんげん ■ 長ねぎ 生姜 ■ にんにく ■ 味噌 ■ 濃口醤油 ■ 甜麺醤 ■ 清酒 ■ オイスターソース ■ 上白糖 ■ 澱粉 ■ 豆板醤 ■ 清湯スープ ■ ごま油	さばカレー	さば味噌煮(大豆・鯖)▽人参 玉ねぎ ダイスじゃがいも ■ チキンコンソメ ■ ディナーカレーフレーク ■ デミグラスソースフレーク ■ パーモントカレーフレーク ■ カレーパウダー ■	ごはん	安心ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆)▽人参 長ねぎ 白菜 干しいたけスライス ■ 緑豆春雨 ■ にんにく ■ 塩ラーメン ■ 濃口醤油 ■ おろししょうが ■ 清酒 ■ みりん ■ こしょう ■ ごま油
いわしのゆず味噌煮	いわし 味噌(大豆) みりん 砂糖 ゆず 米でん粉	野菜のかきあげ	玉葱 人参 揚げ油(パーム油) 小麦粉 ごぼう 春菊 食塩 粉末状植物性蛋白(大豆・小麦) 揚げ油	ごはん	春雨 小松菜 赤ピーマン たけのこ水煮 植物油脂(ごま 大豆) 人参 醤油(小麦 大豆) 牛肉 砂糖 オイスターソース コチュジャン(小麦) チキンエキス(鶏肉) ごま 食塩 ポークエキス(豚肉) 酵母エキス調味料(小麦 大豆) ガーリックペースト(大豆) 魚介エキス 酵母エキス 黒こしょう	たまごサラダ	鶏卵 食用性植物油脂(大豆・乳・卵) 卵黄 醸造酢(小麦・大豆) 食塩 砂糖 乳たんぱく(乳) 酵素(卵) カロチノイド色素(大豆)	ごはん	白菜と肉団子スープ
		シークワサーゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 シークワーサー果汁 水溶性食物繊維 砂糖					ごはん	鶏肉 発酵調味料 濃口醤油(小麦・大豆) 砂糖

※年間・月間使用食材等一覧表は、給食センターのホームページをご覧ください。
 ■ 年間使用食品一覧表
 ○ 月間調味料一覧表
 ▽の加工品は別紙分析表

こちらから見るができます→



今日のさばカレーは、登別明日中等教育学校6年生の3人が考えてくれました。さば味噌煮の缶詰を使ったメニューです。


月		火		水		木		金			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
15	海の日	16 (袋入り) ラーメン	小 607Kcal 中 690Kcal	17 ごはん	小 716Kcal 中 847Kcal	18 ごはん	小 725Kcal 中 825Kcal	19 ごはん	小 596Kcal 中 687Kcal		
		豚骨ラーメン <small>とんこつ</small> 焼き豚(豚肉・小麦・大豆) マ うずら卵 ■ もやし 人参 長ねぎ にんにく ■ 生姜 ■ 豚骨ラーメンスープ ■ 清湯スープ ■		ポーク ハヤシライス 豚肉 玉ねぎ 人参 ソテー オニオン ■ ハヤシプレーク ■ デミグラスソース ■ トマトジュース ■ ぶどう酒赤 ■ チキンコンソメ ■ 生クリーム(乳) マ		じゃがいもの そぼろ煮 じゃがいも ドレッシング(大豆・小麦・卵・乳) 人参 玉葱 砂糖 マスタード(りんご) 食塩 酵素(大豆) 食品素材(鮭)		豆腐とわかめの味噌汁 <small>とうふ</small> じゃがいも4つ割 ■ 豚挽肉 人参 さやいんげん ■ おろししょうが ■ ミニ絹厚揚げ(大豆) マ 上白糖 ■ 濃口醤油 ■ みりん ■ 清酒 ■ かつおエキス ■ じゃがいも澱粉 ■ 玉ねぎ オニオンスライス ■		冷凍豆腐 ■ わかめ ■ 冷凍刻み揚げ ■ 長ねぎ ■ かつお削り節 ■ だし昆布 ■ 混合削り節 ■ 味噌 ■ 人参 ■ ごま油	
一口焼き芋 <small>ひとくち</small> さつまいも 砂糖 醤油(小麦・大豆) 揚げ油		一口焼き芋 <small>ひとくち</small> さつまいも 砂糖 醤油(小麦・大豆) 揚げ油		ポテトサラダ じゃがいも ドレッシング(大豆・小麦・卵・乳) 人参 玉葱 砂糖 マスタード(りんご) 食塩 酵素(大豆) 食品素材(鮭)		キャベツメンチカツ キャベツ 鶏肉 植物性たん白(大豆) 豚脂(豚肉) ポークオイル(豚肉) パン粉(小麦・乳・大豆) 小麦粉 コーンフラワー 植物油(大豆) フライミックス粉(卵・小麦) でん粉 砂糖 食塩 ポークエキス(豚肉) 醤油(小麦・大豆) 香辛料 揚げ油		いわしの梅煮 <small>いわし</small> 鯛 梅肉 醤油(小麦・大豆) みりん 米でん粉 香辛料 砂糖		うの花 <small>うの花</small> おから(大豆) 「こしあん」(小麦・大豆) 食用植物油(大豆) 長ねぎ 砂糖 油揚げ(大豆) 発酵調味料 かつお そば しいたけ こんぶ 醸造酢	
 		<お知らせ> ※牛乳は毎日つきます。乳アレルギーの場合…牛乳の代わりに緑茶がつきます。 ※デザートの一部は、代替品を用意します。 ※材料名横の() 内にアレルギー物質を表記していますが、原材料名と同じ名称の場合は省略しています。 ※めん類の同一製造ラインにおいて、卵・そば・大豆・ごまを含んだ食品を扱っています。 ※骨なし魚は使用していません。(魚には骨があります。) ※都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。									

22	ごはん	小 608Kcal 中 747Kcal	23 (袋入り) うどん	小 701Kcal 中 778Kcal
水ぎょうざスープ <small>すい</small> 水ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま) マ 人参 もやし 長ねぎ 国産ぶなしめじ水煮 ■ カットわかめ ■ おろししょうが ■ にんにく ■ 塩ラーメンスープ ■ 濃口醤油 ■ 清酒 ■ みりん ■ こしょう白 ■		和風カレーうどん <small>わふう</small> 鶏肉 笹がきごぼう 玉ねぎ 人参 冷凍刻み揚げ ■ 長ねぎ 和風カレーだし ■ 濃口醤油 ■ じゃがいも澱粉 ■		
チキンみそカツ 鶏肉 味噌(大豆) 食塩 たんぱく加水分解物(豚肉) パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 みそ(大豆) 米粉 でんぷん 粉末状植物性たんぱく(大豆) 香辛料 植物油(大豆) 揚げ油		士幌町産男爵いもの牛肉コロケ <small>しほろ</small> ばれいしょ 牛肉 玉ねぎ 砂糖 小麦粉加工品(小麦) しょうゆ(小麦 大豆) 粒状植物性たん白(大豆) みりん 食塩 牛脂(牛肉) ラード 香辛料 パン粉(小麦・乳・大豆) 植物油(大豆) でん粉 粉末卵白(卵) ショートニング 乳化剤(大豆) 揚げ油		
ひじきふりかけ ひじき 砂糖 ごま ドロマイト 食塩 みりん かつお削り節 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 赤しそ あじ削りぶし かつおぶしエキス 酵母エキス 酵母 醤油(小麦・大豆) 梅酢		クレープ(ブルーベリー) 豆乳(大豆) 加工油脂 プルーベリー果汁 砂糖ぶどう糖果糖液糖 麦芽糖 砂糖 植物油(大豆) 米粉 水あめ 大豆粉(大豆) レモン果汁 小麦不使用醤油(大豆) 乳化剤(大豆)		

ねっちゅうしょう(熱中症) よ ぼろ(水分補給) すいぶん ほきゅう(水分補給) あさ(朝) ごはん(ごはん)!

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!


ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。




すいぶん ほきゅう(水分補給) ポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

かわ(かわ) のどが渴いたと感じる前に飲む



はいていど(はいていど) コップ1杯程度をこまめに飲む



あせ(あせ) 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



<7月の平均栄養価>

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
(単位)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
小学校	645	25.5	20.5	2.6
中学校	747	28.9	22.7	3

<はしマークについて>
 はしマークの日は、はしを使ったほうがよいおかずがある時つけています。はしをもってきてください。

