



平成29年

# 6月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間					
熟や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える					
 <p><b>給食食材を納品</b> して下さっている 地元業者さん</p> <p>◇お米：風連有機農業生産組合 ◇もやし：坂本食品 ◇大豆製品：とうらの藤井 ◇SPF豚肉：鈴木ヒットファーム ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園</p>		 <p>◇作りみそ：ふうりん太郎 ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇すりみ食品：えびす食品 ◇牛肉：ニチロ（地産地消のため） ◇めん：東洋麺 豊磯麺 米野麺</p>		<p><b>1 (木)</b> 小648kcal 中800kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★牛乳プリン 黄：ラーメン あらら ごはん ごま 赤：牛乳 ひた肉 なたと しらす 緑：玉ねぎ 長ねぎ はくさい にんじん こまつな うめ</p>		<p><b>2 (金)</b> 小686kcal 中788kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・わかめ） ★肉じゃが ★さんまの生姜煮 黄：ごはん ひた肉 さとう あら 赤：牛乳 みそ わかめ ひた肉 ひじき さんま 緑：キャベツ にんじん 玉ねぎ</p>			
<p><b>6月の名産食材</b></p> <p>こめ ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ しいたけ 豆腐 もやし アスパラ</p> <p>6月平均栄養価 たんぱく質 ①24.4g ②28.0g 脂質 ①18.8g ②20.6g ナトリウム ①2.9g ②3.4g (食塩相当量)</p>									
<p><b>5 (月)</b> 小603kcal 中738kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★もやしとツナの炒めもの ★焼きそば (小2個中3個) 黄：ごはん ひまわり油 さとう 小豆油 赤：牛乳 みそ ひた肉 とうら ツナ 緑：しいたけ たら 白菜 にんじん ひた肉 もやし</p>		<p><b>6 (火)</b> 小678kcal 中712kcal ★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜シチュー ★キャベツのサラダ ★ささみチーズフライ 黄：黒糖パン あらら ひた肉 パン粉 赤：牛乳 とり肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり キャベツ</p>		<p><b>7 (水)</b> 小622kcal 中725kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・わかめ） ★五目煮 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 とり肉 ひきき かつお節 みそ わかめ 緑：にんじん 玉ねぎ かつお節 しいたけ こんにゃく しいたけ はくさい</p>		<p><b>8 (木)</b> 小711kcal 中857kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ハスカップゼリー 黄：うどん ごはん あらら 赤：牛乳 ひた肉 さつまいも 緑：玉ねぎ しいたけ にんじん ハスカップ</p>		<p><b>9 (金)</b> 小693kcal 中801kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★海藻サラダ ★お好み焼き風（たれ） 黄：ごはん さとう あらら こま油 でんぷん 赤：牛乳 ひた肉 みそ とうら 海苔 すりみ いちい えび 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ かつお しいたけ きゅうり キャベツ</p>	
<p><b>12 (月)</b> 小637kcal 中729kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（生揚げ・ねぎ） ★豚肉と野菜の炒めもの ★さばみそ煮 黄：ごはん ごま あらら さとう 赤：牛乳 生揚げ ひた肉 さば みそ 緑：長ねぎ しいたけ キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ</p>		<p><b>13 (火)</b> 小571kcal 中703kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・いも団子） ★アスパラとキャベツのおかかあえ ★豆腐入り鶏つくねのあんかけ 黄：ごはん ひた肉 さとう でんぷん 赤：牛乳 みそ かつお節 とうら とり肉 緑：玉ねぎ キャベツ アスパラガス にんじん えだまめ</p>		<p><b>14 (水)</b> 小654kcal 中762kcal ★親子丼 ★牛乳 ★もやしとわかめの和風サラダ 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 とり肉 玉ねぎ なたと わかめ 緑：にんじん 玉ねぎ しいたけ みつば こまつな もやし</p>		<p><b>15 (木)</b> 小670kcal 中871kcal ★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★青のりポテト 黄：スパゲティ あらら じゃがいも 赤：牛乳 とり肉 青のり 緑：にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ オレンジジュース</p>		<p><b>16 (金)</b> 小636kcal 中754kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★ひじきと大豆の煮物 ★焼き鮭 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 焼鮭 かつお節 しいたけ 短ねぎ 緑：玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ にんじん こまつな こんにゃく</p>	
<p><b>19 (月)</b> 小626kcal 中716kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ★五目きんぴら ★いわしのみぞれ煮 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 みそ わかめ ひた肉 いわし 緑：玉ねぎ にんじん こまつな いんげん しめじ 大根</p>		<p><b>20 (火)</b> 小631kcal 中737kcal ★バターパン★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグかつチャップニーズかけ 黄：バターパン あらら さとう じゃがいも 赤：牛乳 ウインナー チーズ ハンバーグ 緑：にんじん 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ パセリ</p>		<p><b>21 (水)</b> 小757kcal 中888kcal ★すき焼き丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 牛肉 とうら ちくね のり 緑：玉ねぎ 人参 かつお節 長ねぎ しいたけ こまつな 白菜 なめ茸</p>		<p><b>22 (木)</b> 小592kcal 中683kcal ★山菜とりめん ★牛乳 ★野菜コロッケ 黄：ひた肉 じゃがいも パン粉 油 赤：牛乳 とり肉 油揚げ 緑：にんじん ひきき かつお節 こまつな しいたけ 長ねぎ コーン グリンピース</p>		<p><b>23 (金)</b> 小619kcal 中715kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・すりみ） ★豚肉と大根の煮物 ★たまご焼き ★ぶりかけ 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 すりみ ひた肉 はくさい かつお節 緑：キャベツ 大根 にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース</p>	
<p><b>26 (月)</b> 小596kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のオイスタースープ ★切り干し大根の中華風炒め ★きんぴら肉団子 (1人2個) 黄：ごはん さとう こま油 ごま 赤：牛乳 ひた肉 とり肉 緑：チンゲン菜 かつお節 長ねぎ しいたけ 大根 にんじん たら</p>		<p><b>27 (火)</b> 小684kcal 中781kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・油揚げ） ★ひじきのこまねずあえ ★さんまの蒲焼き (1人2切) 黄：ごはん さとう ごま マヨネーズ 赤：牛乳 みそ かつお節 ひた肉 ひきき さば 緑：白菜 キャベツ にんじん</p>		<p><b>28 (水)</b> 小698kcal 中815kcal ★キーマカレー ★牛乳 ★わかめスープ 黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 ひた肉 餅 スライス ヨグルート わかめ 緑：にんじん 玉ねぎ こまつな グリンピース トマト 長ねぎ キャベツ</p>		<p><b>29 (木)</b> 小624kcal 中741kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん 黄：ラーメン 油 ごはん ごま 赤：牛乳 ひた肉 なたと しらす 緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし あおな</p>		<p><b>30 (金)</b> 小640kcal 中727kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（はんぺん・ねぎ） ★キャベツの炒めもの ★チキンみそカツ 黄：ごはん あらら さとう パン粉 赤：牛乳 はんぺん ひた肉 とり肉 みそ 緑：長ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん ひまわり</p>	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずにご期限までに納めましょう。