



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (金)	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 鮭と大豆のべっこう煮 もやしのおかか和え	米 じゃがいも 油,でん粉,黒砂糖 砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 わかめ,油揚げ,白みそ 鮭,大豆,赤みそ かつお節	長ねぎ 生姜,さやいんげん もやし,人参,きゅうり
5 (火)	ソフトフランスパン 玉ねぎと大根のスープ 照り焼きチキン キャラメルポテト	小麦粉 砂糖 さつまいも,油,砂糖,クリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳	玉ねぎ,大根,人参 にんにく
6 (水)	二色そばろ丼 根菜のみそ汁 りんご(玉林)	米,油,砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉,大豆,卵 油揚げ,白みそ	生姜,にんにく 大根,人参,ごぼう りんご
7 (木)	みそ煮こみうどん 大豆とごぼうのごまがらめ フルーツヨーグルト和え/㊤チーズ	小麦粉,油 米粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉,油揚げ,なると, 八丁みそ,白みそ 大豆 ヨーグルト/チーズ	人参,まいたけ,長ねぎ, ほうれん草,干しいたけ ごぼう,生姜 黄桃,みかん,パイナップル
8 (金)	ごはん すき焼き 厚焼き卵 白菜とほうれん草のごま和え	米 じゃがいも,焼き豆腐,砂糖 砂糖 白ごま,砂糖	牛乳 豚肉,焼き豆腐,赤みそ 卵	玉ねぎ,もやし,長ねぎ,しらたき 白菜,ほうれん草,人参
11 (月)	ごはん 卵スープ ビーフン炒め 小松菜ともやしのナムル	米 でん粉 ビーフン,油,砂糖,ごま油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 卵,豆腐 豚肉	人参,長ねぎ,干しいたけ 玉ねぎ,キャベツ,人参,にんにく 小松菜,もやし
12 (火)	丸割りパン さつまいもシチュー ブリカツ ゆでキャベツ(パックソース)	小麦粉 さつまいも,小麦粉,バター,油 小麦粉,パン粉,油	牛乳,卵 牛乳,スキムミルク,いんげん豆 フリ	玉ねぎ,人参,しめじ 生姜 キャベツ
13 (水)	ごはん 豚汁 鮭のチャンチャン焼き 茎わかめの油炒め	米 じゃがいも 油,砂糖,バター 白ごま,砂糖,油	牛乳 豚肉,豆腐,白みそ 鮭,牛乳,白みそ 茎わかめ,さつまいも揚げ	人参,ごぼう,玉ねぎ 玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,にんにく 人参,つきこんにゃく
14 (木)	スパゲッティペスカトーレ かぼちゃチーズフライ りんご(玉林)	スパゲッティ,オリーブオイル,バター 小麦粉,パン粉,砂糖,油	牛乳 いか,えび,ほたて貝,ベーコン チーズ	玉ねぎ,トマト缶,人参,ピーマン,にんにく かぼちゃ りんご
15 (金)	ポークカレーライス コールスローサラダ	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉,いんげん豆 ツナ	玉ねぎ,人参,にんにく,トマト缶 キャベツ,とうもろこし,レモン果汁
18 (月)	ビビンバ わかめスープ 大学いも	米,白ごま,油, 砂糖,ごま油 白ごま,でん粉 さつまいも,油,砂糖,黒ごま	牛乳 豚肉,豚しぼり, 大豆 わかめ	もやし,人参,ほうれん草,たけのこ, 山菜,長ねぎ,にんにく,生姜 えのきたけ,長ねぎ
19 (火)	ごまロールパン コーンポタージュ ハーブチキン 梨	小麦粉,黒ごま 小麦粉,バター,油,クリーム オリーブオイル	牛乳,卵 牛乳,スキムミルク,いんげん豆 鶏肉	とうもろこし,玉ねぎ,パセリ にんにく 梨

ブリカツとゆでキャベツを、パンにはさんで食べましょう。

今月の目標
「感謝して食べよう！」

給食は、野菜を作る農家さん等生産者、調理を担当する調理員さん、給食を運ぶ運転手さんなど、たくさんの人たちの手で作られています。また、食べ物の命をいただいたことにも感謝して食べましょう!



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20 (水)	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばの西京焼き 肉じゃが	米 砂糖 じゃがいも,砂糖	牛乳 油揚げ,白みそ さば,白みそ 豚肉	大根 玉ねぎ,人参,しらたき
21 (木)	しょうゆあんかけラーメン 揚げえびシューマイ(3個) ごまみそサラダ	小麦粉,油,でん粉 小麦粉,油 砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 豚肉,なると えび,たらすり身 ツナ,茎わかめ,白みそ	人参,キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ, ほうれん草,とうもろこし,にんにく 玉ねぎ もやし
七飯産の日		ごはん 山川牛乳	米	牛乳
22 (金)	じゃがいもとなめこのみそ汁 わかさぎの天ぷら 切干大根の煮物 りんご(ななみつき)	じゃがいも 米粉,小麦粉,油 白ごま,油,砂糖	道産大豆豆腐,白みそ わかさぎ,大豆,青のり 油揚げ	なめこ,玉ねぎ 切干大根,人参, つきこんにゃく/りんご
25 (月)	ごはん ひき肉ともやしのスープ お好み焼き風卵焼き 白菜とのりの塩ナムル	米 白ごま マヨネーズ(エッグケア),砂糖 ごま油,白ごま	牛乳 鶏肉,豆乳,白みそ,赤みそ 卵,青のり のり	もやし,人参,長ねぎ キャベツ 白菜
26 (火)	黒砂糖パン ブラウンシチュー いかフリッター(4~5個) 梨	小麦粉,くろ砂糖 じゃがいも,小麦粉,油 小麦粉,でん粉,油	牛乳,卵 いんげん豆 いか,卵,大豆,乳	玉ねぎ,トマト缶,人参 梨
27 (水)	ごはん さつまいも スタミナ納豆 おかかマヨ和え	米 さつまいも ごま油,砂糖 マヨネーズ(エッグケア),白ごま	牛乳 豆腐,白みそ 黒大豆,鶏肉,かつお節 焼きちくわ,かつお節	人参,大根,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ,つきこんにゃく 生姜,にんにく,小ねぎ 小松菜,もやし
28 (木)	ミートソーススパゲッティ 白花豆コロッケ みかんゼリー	小麦粉,オリーブオイル じゃがいも,バター,砂糖,でん粉,小麦粉,パン粉,油 砂糖	牛乳 豚肉,大豆 白花豆	玉ねぎ,トマト缶,人参 みかん果汁
29 (金)	ごはん キャベツと豆腐のみそ汁 ブリのカレーザンギ みそおでん	米 でん粉,油 砂糖	牛乳 豆腐,白みそ ブリ 昆布,棒天,がんもどき,赤みそ	人参,大根,こんにゃく,生姜

※物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	789	28.9	26.5	374	3.3	292	0.42	0.58	31	5.5	2.5

今月の七飯産
米,米粉,じゃがいも,山川牛乳,
わかさぎ,豆腐,油揚げ,切干大根,
干しの王様しいたけ,長ねぎ,ほうれん草,
なめこ,大根,キャベツ,りんご,梨
の使用を予定しています。



今年初登場のわかさぎ・りんご(ななみつき)を使います。
大沼漁協さんのご協力を使う予定の旬の「わかさぎ」は、青のりの風味を活かした米粉天ぷらにします。米粉は箱館醸蔵さんより寄贈していただいたものです。また、ポポロ館さんが作った切干大根と日乃出食品さんの油揚げを使い、煮物にします。みそ汁は、本宿農園さんのじゃがいもと、勝田豆腐店さんの道産大豆豆腐を使います。りんごは、JAさんのご協力で「ななみつき」を提供します!

梨と6日・14日のりんごは「大川果樹園」さんのものを使わせていただく予定です。

