



2020年 Aコース

6月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優

15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
小 635kcal 中 784kcal	小 559kcal 中 694kcal	小 798kcal 中 967kcal	小 605kcal 中 748kcal	小 617kcal 中 773kcal
小: ★23.6g ●18.1g ◆2.6g	小: ★28.7g ●11.1g ◆3.0g	小: ★29.9g ●32.2g ◆4.4g	小: ★26.7g ●15.4g ◆2.9g	小: ★20.5g ●19.2g ◆3.2g
中: ★27.8g ●20.2g ◆3.1g	中: ★34.0g ●11.9g ◆3.5g	中: ★35.7g ●37.8g ◆5.2g	中: ★31.5g ●17.0g ◆3.4g	中: ★25.4g ●21.5g ◆4.0g
じさんはん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★キャベツのみそ汁 とりにく ☆鶏肉の照り焼き ＊ひじきのサラダ	いたくはん ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★はんぺんのお吸い物 さけしお ☆鮭の塩こうじ焼き ＊ツナの和え物	・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★じゃがいものトマトスープ ☆チキンのピカタ ＊スパゲティサラダ	じさんはん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★つみれ汁 ☆さばみそ煮 ＊彩りお浸し	こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★かき揚げうどん ◎Pりんごジャム
★キャベツ・人参・長葱・しめじ・油揚げ ☆鶏肉 ＊人参・大根・きゅうり・ひじき(おろしドレッシング)	★はんぺん・えのき・小松菜・白菜・わかめ ☆鮭 ＊白菜・もやし・人参・ツナ・チンゲン菜	★ウィンナー・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・しめじ・トマト ☆鶏肉 ＊スパゲティ・キャベツ・人参・きゅうり・ハム(コールスロードレッシング)	★鶏つみれ・大根・長葱・ごぼう・小松菜・人参・椎茸 ☆さば ＊ほうれん草・もやし・キャベツ・人参	★うどん・わかめ・ちくわ・油揚げ・椎茸・白菜・つと・長葱 かき揚げ: 玉葱・人参・ごぼう・春菊
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
小 605kcal 中 731kcal	小 654kcal 中 807kcal	小 781kcal 中 914kcal	小 779kcal 中 928kcal	小 614kcal 中 786kcal
小: ★28.4g ●17.0g ◆3.5g	小: ★26.0g ●17.2g ◆2.5g	小: ★32.1g ●32.8g ◆5.0g	小: ★19.9g ●23.9g ◆4.2g	小: ★25.9g ●16.1g ◆3.2g
中: ★31.7g ●18.0g ◆3.9g	中: ★30.6g ●19.2g ◆3.0g	中: ★36.2g ●36.4g ◆5.9g	中: ★22.9g ●25.8g ◆4.5g	中: ★32.9g ●19.5g ◆4.2g
じさんはん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 たまご ★卵のみそ汁 ☆たららの磯バター焼き ＊野菜のからし和え	いたくはん ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 こんさいじゅう ★根菜汁 ☆かぼちゃひき肉フライ (米油) ＊しらす和え	・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★ポトフ ☆きのこソースハンバーグ ＊水菜とツナのサラダ	じさんはん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★ミートボールカレー ☆シーザーサラダ ＊福神漬け	こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★京風そうめん ☆つくね串<1人2ヶ> ◎Pミニフィッシュ
★液卵・白菜・人参・えのき ☆たら・バター ＊きゅうり・人参・もやし・ハム	★鶏肉・人参・大根・長葱・里芋・つきこん・ごま ☆南瓜・豚肉・玉葱 ＊白菜・ほうれん草・もやし・のり・しらす	★ウィンナー・人参・玉葱・キャベツ・椎茸・大根・大豆 ☆しめじ・えのき・玉葱 ハンバーグ: 鶏肉・玉葱・豚肉 ＊水菜・ツナ・キャベツ・大根・きゅうり・コーン	★ミートボール・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆キャベツ・人参・レタス・きゅうり・大根(シーザーサラダドレッシング) ＊大根・なす・蓮根・なた豆・赤シソ	★そうめん・油揚げ・玉葱・長葱・人参・白菜・ほうれん草・鶏肉・つと ☆鶏肉・玉葱 ◎カタクチイワシ
29 (月)	30 (火)	◆白飯の持参日は、 <u>月曜日</u> ・ <u>木曜日</u> です。		1日当たり平均栄養量
小 690kcal 中 826kcal	小 652kcal 中 786kcal			
小: ★30.5g ●22.2g ◆2.7g	小: ★26.8g ●21.2g ◆2.7g			★たんぱく質量★ 小学生 26.6g 中学生 31.2g ●脂質● 小学生 20.5g 中学生 22.9g ◆塩分◆ 小学生 3.3g 中学生 3.9g
中: ★34.6g ●24.5g ◆3.1g	中: ★30.5g ●22.4g ◆3.2g			
じさんはん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★ワントンスープ ☆イカナゲット <1人2ヶ> ＊ホイコーロー	いたくはん ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★ほっけのすり身汁 ☆かしわ味天ぷら ＊根菜のうま煮			
★ワントン・豚肉・人参・もやし・玉葱・長葱 ☆いか・すけそうだら ＊豚肉・キャベツ・玉葱・白菜・いんげん・人参	★ほっけすり身・人参・大根・長葱・ごぼう・ごま ☆鶏肉 ＊豚肉・人参・大根・里芋・筍・ごぼう・椎茸・つと・こんにゃく			

今月の士別産

じゃが芋・

アスパラ (6月3日・10日に使用しました)

6月旬のたべもの

はくさい
白菜・レタス・きゅうり・ピーマン・
アスパラ・ごぼうなどがあります



旬の野菜を食べよう

旬の時期の野菜には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素も増えます。これからの暑い夏を元気に過ごすためにも、旬のおいしい野菜をたくさん食べましょう。

アスパラには、アスパラギン酸、ベーターカロテン、ビタミンK、葉酸などが多く含まれています。又、ゆでた後にも栄養成分が、ほとんど流し失しないのがアスパラの特徴です。



2020年 Bコース

6月 献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 優



15 (月)			16 (火)			17 (水)			18 (木)			19 (金)		
小 617kcal 中 773kcal			小 605kcal 中 748kcal			小 798kcal 中 967kcal			小 559kcal 中 694kcal			小 635kcal 中 784kcal		
小: ★20.5g	●19.2g	◆3.2g	小: ★26.7g	●15.4g	◆2.9g	小: ★29.9g	●32.2g	◆4.4g	小: ★28.7g	●11.1g	◆3.0g	小: ★23.6g	●18.1g	◆2.6g
中: ★25.4g	●21.5g	◆4.0g	中: ★31.5g	●17.0g	◆3.4g	中: ★35.7g	●37.8g	◆5.2g	中: ★34.0g	●11.9g	◆3.5g	中: ★27.8g	●20.2g	◆3.1g
こがた ・小型バターパン きゅうりゅう ・牛乳 ★かき揚げうどん ◎Pりんごジャム			じさんはん ・持参ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★つみれ汁 ☆さばみそ煮 ＊彩りお浸し			・バターパン きゅうりゅう ・牛乳 ★じゃがいものトマトスープ ☆チキンのピカタ ＊スパゲティサラダ			いたくはん ・委託ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★はんぺんのお吸い物 ☆鮭の塩こうじ焼き ＊ツナの和え物			じさんはん ・持参ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★キャベツのみそ汁 ☆鶏肉の照り焼き ＊ひじきのサラダ		
★うどん・わかめ・ちくわ・油揚げ・椎茸・白菜・つと・長葱 かき揚げ: 玉葱・人参・ごぼう・春菊			★鶏つみれ・大根・長葱・ごぼう・小松菜・人参・椎茸 ☆さば ＊ほうれん草・もやし・キャベツ・人参			★ウィンナー・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・しめじ・トマト ☆鶏肉 ＊スパゲティ・キャベツ・人参・きゅうり・ハム(コールスロートレッシング)			★はんぺん・えのき・小松菜・白菜・わかめ ☆鮭 ＊白菜・もやし・人参・ツナ・チンゲン菜			★キャベツ・人参・長葱・しめじ・油揚げ ☆鶏肉 ＊人参・大根・きゅうり・ひじき(おろしドレッシング)		
22 (月)			23 (火)			24 (水)			25 (木)			26 (金)		
小 614kcal 中 786kcal			小 779kcal 中 928kcal			小 781kcal 中 914kcal			小 654kcal 中 807kcal			小 605kcal 中 731kcal		
小: ★25.9g	●16.1g	◆3.2g	小: ★19.9g	●23.9g	◆4.2g	小: ★32.1g	●32.8g	◆5.0g	小: ★26.0g	●17.2g	◆2.5g	小: ★28.4g	●17.0g	◆3.5g
中: ★32.9g	●19.5g	◆4.2g	中: ★22.9g	●25.8g	◆4.5g	中: ★36.2g	●36.4g	◆5.9g	中: ★30.6g	●19.2g	◆3.0g	中: ★31.7g	●18.0g	◆3.9g
こがた ・小型バターパン きゅうりゅう ・牛乳 ★京風そうめん ☆つくね串<1人2ヶ> ◎Pミニフィッシュ			じさんはん ・持参ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★ミートボールカレー ☆シーザーサラダ ＊福神漬け			・バターパン きゅうりゅう ・牛乳 ★ポトフ ☆きのこソースハンバーグ ＊水菜とツナのサラダ			いたくはん ・委託ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★根菜汁 ☆かぼちゃひき肉フライ (米油) ＊しらす和え			じさんはん ・持参ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★卵のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き ＊野菜のからし和え		
★そうめん・油揚げ・玉葱・長葱・人参・白菜・ほうれん草・鶏肉・つと ☆鶏肉・玉葱 ◎カタクチイワシ			★ミートボール・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆キャベツ・人参・レタス・きゅうり・大根(シーザーサラダドレッシング) ＊大根・なす・蓮根・なた豆・赤シソ			★ウィンナー・人参・玉葱・キャベツ・椎茸・大根・大豆 ☆しめじ・えのき・玉葱 ハンバーグ: 鶏肉・玉葱・豚肉 ＊水菜・ツナ・キャベツ・大根・きゅうり・コーン			★鶏肉・人参・大根・長葱・里芋・つきこん・ごま ☆南瓜・豚肉・玉葱 ＊白菜・ほうれん草・もやし・のり・しらす			★液卵・白菜・人参・えのき ☆たら・バター ＊きゅうり・人参・もやし・ハム		
29 (月)			30 (火)			◆白飯の持参日は、<u>火曜日</u>・<u>金曜日</u>です。 ◇毎日はし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。 ※献立予定表には、主な食材を記載しています。 ※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。						1日当たり平均栄養量 ★たんぱく質量★ 小学生 26.2g 中学生 31.0g ●脂質● 小学生 20.9g 中学生 23.5g ◆塩分◆ 小学生 3.5g 中学生 4.2g		
小 794kcal 中 1010kcal			小 677kcal 中 809kcal											
小: ★26.7g	●27.3g	◆4.4g	小: ★26.1g	●20.6g	◆3.7g									
中: ★33.5g	●32.4g	◆5.5g	中: ★29.8g	●21.7g	◆4.3g									
こがた ・小型バターパン きゅうりゅう ・牛乳 ★トマトクリームスパゲティ ☆ツナサラダ ◎Pチョコクリーム			じさんはん ・持参ご飯 きゅうりゅう ・牛乳 ★わかめスープ ☆ジャンボ肉団子<1人2ヶ> ＊ナムル風サラダ											
＊スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・コーン・マッシュルーム・ベーコン・バター・スキムミルク・粉チーズ・牛乳 ☆キャベツ・レタス・きゅうり・人参・ツナ(玉葱ドレッシング)			★わかめ・豆腐・えのき・白菜・長葱 ☆豚肉・鶏肉・玉葱 ＊ほうれん草・人参・もやし・春雨・チキン水煮(ナムルドレッシング)											
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> こんげつ しべつさん 今月の士別産 </div> <p style="text-align: center;">じゃが芋・</p> <p style="text-align: center;">アスパラ (6月3日・10日に使用しました)</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> がつしゅん 6月旬のたべもの </div> <p>はくさい 白菜・レタス・きゅうり・ピーマン・ アスパラ・ごぼうなどがあります</p>						<div style="text-align: center;">  <p>しゅん やさい た 旬の野菜を食べよう</p> </div> <p>しゅん じき やさい あじ 旬の時期の野菜には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素も増えます。これからの暑い夏を元気に過ごすためにも、旬の美味しい野菜をたくさん食べましょう。</p> <p>アスパラには、アスパラギン酸、ベーターカロテン、ビタミンK、葉酸などが多く含まれています。又、ゆでた後にも栄養成分が、ほとんど流し失わないのがアスパラの特徴です。</p>								



にほんどくじ しょくぶんか 日本独自の食文化



だし 「出汁」をとってみよう！

出汁は、和食の基本となり様々な料理に使われます。今回の給食と同じく、かつお節と昆布を使った出汁の取り方を紹介します。意外と簡単なので、ぜひ試してみてください。

材料 (お好みで調整してください)

- 水……………1ℓ
 - かつお節……10g
 - 昆布……………10g
- 水に対して1%



写真は削る前のかつお節です。
火を使う場合は、十分火傷に注意してくださいね！

出汁のと作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分から一晩つけておく。
- ② 火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 再度沸騰させた鍋にかつお節を入れ、かつお節が沈んだら取り出す。



かつお節、昆布、椎茸などには、うま味成分が含まれています。一種類だけではなく他の出汁を合わせることで、うま味が強く感じられるようになります。このことを、「うま味の相乗効果」と言います。

6月の献立ひとくちメモ

鮭の塩こうじ焼き

鮭に塩こうじを付けて焼いています。塩こうじには、疲れを取るはたらきや免疫力を高めるはたらきがあります。



しらす和え

しらす干しをごま油で炒めてから、野菜と和えています。そうすることで、香ばしさがアップしておいしくなります。



2020年 Aコース 6月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 健01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
15	月	持参ご飯 牛 乳	★キャベツのみそ汁 ☆鶏肉の照り焼き *ひじきのサラダ	★キャベツ・人参・長葱・しめじ・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆鶏肉の照り焼き:鶏肉・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・でん粉・発酵調味料(とうもろこし) *人参・大根・きゅうり・ひじき ＜調味料＞おろし醤油ドレッシング:醸造酢・しょうゆ(小麦・大豆)・大根・かつお節エキス・昆布エキス・椎茸エキス・ゆず果汁
16	火	委託ご飯 牛 乳	★はんぺんのお吸い物 ☆さけの塩こうじ焼き *ツナの和え物	★えのき・小松菜・白菜・わかめ はんぺん:魚肉(すけそうたら)・澱粉・みりん(小麦)・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・コンタミ(えび・いか・かに・豚肉・卵・乳) ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし:小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ★鮭 ＜調味料＞酒・塩こうじ:米こうじ・酒・塩 *白菜・もやし・人参・チンゲン菜・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞砂糖・めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 醤油:小麦・大豆・とうもろこし
17	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★じゃがいものトマトスープ ☆チキンのピカタ *スパゲティサラダ	★じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・トマト・しめじ ウィンナー:豚肉・鶏肉・大豆たん白・澱粉・砂糖・鰹節エキス ＜調味料＞米油・でん粉・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・生肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆チキンピカタ:鶏肉・砂糖・パン粉(乳・小麦・大豆)・チキンエキス(豚肉・ゼラチン)・醤油・澱粉・卵・水飴・小麦粉・米粉・チーズ・パセリ *キャベツ・人参・きゅうり・ハム:豚肉・澱粉・砂糖 スパゲティ:小麦 ＜調味料＞オリーブ油・砂糖・こしょう マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖 コールドレッシング:植物油脂・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵
18	木	持参ご飯 牛 乳	★つみれ汁 ☆さばのみそ煮 *彩りお浸し	★大根・長ねぎ・ごぼう・小松菜・人参・椎茸 鶏つみれ:鶏肉・玉葱・豚脂・醤油(大豆・小麦)・砂糖・コンタミ(卵・乳・えび) ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆さばのみそ煮:さば・みそ(大豆)・砂糖 *もやし・キャベツ・人参・ほうれん草 ＜調味料＞めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 醤油:小麦・大豆・とうもろこし
19	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★かきあげうどん ◎Pりんごジャム	★うどん・わかめ・椎茸・白菜・長葱・油揚げ:大豆 ちくわ:魚肉(たら)・でん粉・みりん・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・乳化剤 つと:すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし 野菜かき揚げ:玉葱・小麦粉・人参・ごぼう・春菊・植物性たん白(大豆)コンタミ(えび) ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆りんご・砂糖
22	月	持参ご飯 牛 乳	★卵のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き *野菜のからし和え	★液卵・白菜・人参・えのき ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆たら・青のり・バター:乳 ＜調味料＞白ワイン・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *きゅうり・人参・もやし・ハム:豚肉・澱粉・砂糖 ＜調味料＞めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 からし
23	火	委託ご飯 牛 乳	★根菜汁 ☆南瓜ひき肉フライ(米油) *しらす和え	★鶏肉・人参・大根・長葱・里芋・つきこん・ごま ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒 みそ:小麦・大豆 ☆南瓜ひき肉フライ:南瓜・豚肉・玉葱・豚脂・植物たん白(大豆)・パン粉・澱粉・小麦粉・砂糖・醤油・ウスターソース *白菜・ほうれん草・もやし・きざみどり・しらす干し(いわし) ＜調味料＞めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ごま油

2020年 Aコース 6月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛2

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
24	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ポトフ ☆きのこソースハンバーグ *水菜とツナのサラダ	★人参・玉葱・キャベツ・椎茸・大根・大豆 ウィンナー: 豚肉・鶏肉・大豆たん白・澱粉・砂糖・鯉節エキス <調味料>米油・こしょう・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース: 鶏肉 コンソメ: 乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆しめじ・えのき・玉葱 ハンバーグ: 鶏肉・玉葱・パン粉(乳・小麦・大豆)・牛脂・醤油・砂糖・植物油・豚肉・ウスターソース(りんご)・卵白 <調味料>赤ワイン・砂糖・オリーブ油・こしょう・米油・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ: トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 デミグラスソース: 小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・ウスターソース(りんご)・砂糖・玉葱・人参・牛肉エキス・でん粉・ブラウンルウ(大豆)・香辛料 *水菜・キャベツ・大根・きゅうり・コーン・ツナ水煮: きはだまぐろ・野菜スープ <調味料>こしょう・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし マヨネーズ: 植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖
25	木	持参ご飯 牛 乳	★ミートボールカレー ☆シーザーサラダ *福神漬け	★じゃが芋・玉葱・人参・バター: 乳・脱脂粉乳 ミートボール: 鶏肉・玉葱・パン粉(小麦)・豚肉・大豆油・醤油・みりん・コンタミ(乳・卵・えび・かに) <調味料>ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ: りんご カレールウ: 小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース: トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ: トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ☆キャベツ・人参・レタス・きゅうり・大根 <調味料>シーザーサラダドレッシング: チーズ(乳)・卵黄・鶏肉エキス・にんにく・乳化剤(大豆)・魚醤(ほっけ・とうもろこし) こしょう *大根・なす・蓮根・なた豆・赤しそ・砂糖(とうもろこし)・醤油(小麦・大豆)
26	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★京風そうめん ☆つくね串<1人2ヶ> ◎Pミニフィッシュ	★そうめん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・白菜・ほうれん草・油揚げ: 大豆 つと: すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>昆布・昆布エキス・生姜 醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし: 小麦・鯖・大豆・鯉節・昆布エキス・水飴 ☆つくね串: 鶏肉・パン粉(小麦)・液卵・醤油(大豆)・砂糖・玉葱・生姜・なたね油 ◎カタクチイワシ・砂糖・コンタミ(えび・かに)
29	月	持参ご飯 牛 乳	★ワンタンスープ ☆イカナゲット<1人2ヶ> *ホイコーロー	★豚肉・人参・もやし・玉葱・長葱・ワンタン: 小麦粉 <調味料>生姜・ごま油・酒・こしょう・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし 中華だし: 砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ラーメンスープ(塩): 塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・寒天 ☆イカナゲット: いか・すけそうだら・豚脂・なたね油・砂糖・小麦粉・でん粉・大豆粉・コンタミ(卵・乳・えび) *豚肉・キャベツ・玉葱・いんげん・人参・白菜 <調味料>米油 ホイコーローの素: 醤油(小麦・大豆)・みそ(米)・砂糖・甜麺醬・豆板醬・にんにく・ごま油
30	火	委託ご飯 牛 乳	★ほっけすり身汁 ☆かしわ味天ぷら *根菜のうま煮	★大根・長葱・人参・ごぼう・ごま ほっけすり身: ほっけ・でん粉・コンタミ(小麦・卵・乳・えび・かに・大豆・ゼラチン・豚肉・鶏肉) <調味料>鯉節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒 みそ: 小麦・大豆 ☆味付かしわ天: 鶏肉・天ぷら粉(とうもろこし)・植物油(大豆)・めんつゆ(小麦・鯖) *豚肉・人参・大根・里芋・筍・ごぼう・椎茸・こんにゃく つと: すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>米油・砂糖・みりん・酒・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 鯉エキス: 鯉節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・かきの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。

2020年 Bコース 6月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
15	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★かきあげうどん ◎Pりんごジャム	★うどん・わかめ・椎茸・白菜・長葱・油揚げ:大豆 ちくわ:魚肉(たら)・でん粉・みりん・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・乳化剤 つと:すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし 野菜かき揚げ:玉葱・小麦粉・人参・ごぼう・春菊・植物性たん白(大豆)コンタミ(えび) <調味料>鰹節・鱈節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆りんご・砂糖
16	火	持参ご飯 牛 乳	★つみれ汁 ☆さばのみそ煮 *彩りお浸し	★大根・長ねぎ・ごぼう・小松菜・人参・椎茸 鶏つみれ:鶏肉・玉葱・豚脂・醤油(大豆・小麦)・砂糖・コンタミ(卵・乳・えび) <調味料>鰹節・鱈節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆さばのみそ煮:さば・みそ(大豆)・砂糖 *もやし・キャベツ・人参・ほうれん草 <調味料>めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 醤油:小麦・大豆・とうもろこし
17	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★じゃがいものトマトスープ ☆チキンのピカタ *スパゲティサラダ	★じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・トマト・しめじ ウィンナー:豚肉・鶏肉・大豆たん白・澱粉・砂糖・鰹節エキス <調味料>米油・でん粉・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆チキンピカタ:鶏肉・砂糖・パン粉(乳・小麦・大豆)・チキンエキス(豚肉・ゼラチン)・醤油・澱粉・卵・水飴・小麦粉・米粉・チーズ・パセリ *キャベツ・人参・きゅうり・ハム:豚肉・澱粉・砂糖 スパゲティ:小麦 <調味料>オリーブ油・砂糖・こしょう マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖 コールスロードレッシング:植物油脂・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵
18	木	委託ご飯 牛 乳	★はんぺんのお吸い物 ☆さけの塩こうじ焼き *ツナの和え物	★えのき・小松菜・白菜・わかめ はんぺん:魚肉(すけそうたら)・澱粉・みりん(小麦)・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・コンタミ(えび・いか・かに・豚肉・卵・乳) <調味料>鰹節・鱈節・煮干・昆布・昆布エキス めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし:小麦・鱈・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆鮭 <調味料>酒・塩こうじ:米こうじ・酒・塩 *白菜・もやし・人参・チンゲン菜・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ <調味料>砂糖・めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 醤油:小麦・大豆・とうもろこし
19	金	持参ご飯 牛 乳	★キャベツのみそ汁 ☆鶏肉の照り焼き *ひじきのサラダ	★キャベツ・人参・長葱・しめじ・油揚げ:大豆 <調味料>鰹節・鱈節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆鶏肉の照り焼き:鶏肉・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・でん粉・発酵調味料(とうもろこし) *人参・大根・きゅうり・ひじき <調味料>おろし醤油ドレッシング:醸造酢・しょうゆ(小麦・大豆)・大根・かつお節エキス・昆布エキス・椎茸エキス・ゆず果汁
22	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★京風そうめん ☆つくね串<1人2ヶ> ◎Pミニフィッシュ	★そうめん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・白菜・ほうれん草・油揚げ:大豆 つと:すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>昆布・昆布エキス・生姜 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし:小麦・鱈・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆つくね串:鶏肉・パン粉(小麦)・液卵・醤油(大豆)・砂糖・玉葱・生姜・なたね油 ◎カタクチイワシ・砂糖・コンタミ(えび・かに)
23	火	持参ご飯 牛 乳	★ミートボールカレー ☆シーザーサラダ *福神漬け	★じゃが芋・玉葱・人参・バター:乳・脱脂粉乳 ミートボール:鶏肉・玉葱・パン粉(小麦)・豚肉・大豆油・醤油・みりん・コンタミ(乳・卵・えび・かに) <調味料>ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレールー:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・生肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ☆キャベツ・人参・レタス・きゅうり・大根 <調味料>シーザーサラダドレッシング:チーズ(乳)・卵黄・鶏肉エキス・にんにく・乳化剤(大豆)・魚醤(ほっけ・とうもろこし) しょうゆ *大根・なす・蓮根・なた豆・赤しそ・砂糖(とうもろこし)・醤油(小麦・大豆)

2020年 Bコース 6月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛2

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
24	水	バターパン <small>(小麦・卵・乳)</small> 牛 乳	★ポトフ ☆きのこソースハンバーグ *水菜とツナのサラダ	★人参・玉葱・キャベツ・椎茸・大根・大豆 ウィンナー: 豚肉・鶏肉・大豆たん白・澱粉・砂糖・鯉節エキス <調味料>米油・こしょう・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース: 鶏肉 コンソメ: 乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆しめじ・えのき・玉葱 ハンバーグ: 鶏肉・玉葱・パン粉(乳・小麦・大豆)・牛脂・醤油・砂糖・植物油・豚肉・ウスターソース(りんご)・卵白 <調味料>赤ワイン・砂糖・オリーブ油・こしょう・米油・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ: トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 デミグラスソース: 小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・ウスターソース(りんご)・砂糖・玉葱・人参・牛肉エキス・でん粉・ブラウンルウ(大豆)・香辛料 *水菜・キャベツ・大根・きゅうり・コーン・ツナ水煮: きはだまぐろ・野菜スープ <調味料>こしょう・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし マヨネーズ: 植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖
25	木	委託ご飯 牛 乳	★根菜汁 ☆南瓜ひき肉フライ(米油) *しらす和え	★鶏肉・人参・大根・長葱・里芋・つきこん・ごま <調味料>鯉節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒 みそ: 小麦・大豆 ☆南瓜ひき肉フライ: 南瓜・豚肉・玉葱・豚脂・植物たん白(大豆)・パン粉・澱粉・小麦粉・砂糖・醤油・ウスターソース *白菜・ほうれん草・もやし・きざみのり・しらす干し(いわし) <調味料>めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 ごま油
26	金	持参ご飯 牛 乳	★卵のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き *野菜のからし和え	★液卵・白菜・人参・えのき <調味料>鯉節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ: 小麦・大豆 ☆たら・青のり・バター: 乳 <調味料>白ワイン・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし *きゅうり・人参・もやし・ハム: 豚肉・澱粉・砂糖 <調味料>めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 からし
29	月	小型バターパン <small>(小麦・卵・乳)</small> 牛 乳	★トマトクリームスパゲティ ☆ツナサラダ ◎Pチョコクリーム	★スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・コーン・マッシュルーム・脱脂粉乳・生乳・バター: 乳・粉チーズ: 乳 ベーコン: 豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>こしょう・にんにく・オリーブ油・パセリ コンソメ: 乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ベシヤメルルウ: 小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・たん白加水分解物(大豆) トマトスーブルウ: 小麦粉・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・粉末ワイン(りんご)・米酢 ☆キャベツ・レタス・きゅうり・人参・ツナ水煮: きはだまぐろ・野菜スープ <調味料>玉葱ドレッシング: 醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱 ◎水あめ・砂糖・小麦粉・ココアパウダー・乳化剤(大豆)
30	火	持参ご飯 牛 乳	★わかめスープ ☆ジャンボ肉団子 <1人2ヶ> *ナムル風サラダ	★わかめ・えのき・白菜・長葱・豆腐: 大豆 <調味料>ごま油・こしょう・酒・生姜・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし 中華だし: 砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 鶏がらベース: 鶏肉 ☆肉団子: 鶏肉・豚肉・玉葱・豚脂・パン粉(小麦)・砂糖・醤油(大豆)・鶏肉エキス(ごま)・澱粉・コ ンタミ(卵・乳・えび・かに)・パーム油 *ほうれん草・人参・もやし・春雨・鶏ササミ: 鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉 葱・寒天・マイタケエキス <調味料>こしょう・ごま油・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ナムルドレッシング: 酢・砂糖・植物油脂・鶏肉・豚肉・醤油(小麦・大豆)・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。