

2020年 Aコース

7月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



<p>◆白飯の持参日は、月曜日・木曜日です。 ◇毎日はし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。</p> <p>※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。</p>	<p>今月の士別産</p> <p>じゃが芋・トマト・ズッキーニ・かぼちゃペースト</p> <p>7/22(水)はふるさと給食です。旬の士別産野菜をたくさん使います</p> <p>7月旬のたべもの</p> <p>アスパラ・トマト・オクラ・ズッキーニ・ブロッコリー・きゅうりなどがあります</p>	<p>1 (水)</p> <p>小 590kcal 中 718kcal</p> <p>小:★24.4g ●20.7g ◆4.1g 中:★29.1g ●23.9g ◆5.1g</p> <p>・バターパン ・牛乳 ★真だくさんスープ ☆アンサンブルエッグ *チョコレギサラダ</p>			<p>2 (木)</p> <p>小 649kcal 中 776kcal</p> <p>小:★24.1g ●20.6g ◆2.2g 中:★27.5g ●21.7g ◆2.4g</p> <p>・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</p>			<p>3 (金)</p> <p>小 854kcal 中 1082kcal</p> <p>小:★28.2g ●31.0g ◆3.3g 中:★35.2g ●36.8g ◆4.2g</p> <p>・小型バターパン ・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</p>						
		<p>6 (月)</p> <p>小 639kcal 中 776kcal</p> <p>小:★30.0g ●16.7g ◆3.0g 中:★33.8g ●18.0g ◆3.5g</p>			<p>7 (火)</p> <p>小 666kcal 中 821kcal</p> <p>小:★20.5g ●13.3g ◆3.9g 中:★24.1g ●14.5g ◆4.7g</p>			<p>8 (水)</p> <p>小 746kcal 中 896kcal</p> <p>小:★31.9g ●42.7g ◆4.8g 中:★36.3g ●50.0g ◆5.8g</p>			<p>9 (木)</p> <p>小 654kcal 中 807kcal</p> <p>小:★29.0g ●17.9g ◆3.1g 中:★34.3g ●20.1g ◆3.7g</p>			<p>10 (金)</p> <p>小 832kcal 中 1052kcal</p> <p>小:★32.7g ●36.0g ◆3.3g 中:★40.6g ●43.4g ◆4.4g</p>
<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★小松菜のスープ ☆ますの幽庵焼き *大豆の磯煮</p>		<p>・委託ご飯 ・牛乳 ★七タ汁 ☆星コロッケ(米油) *海そうサラダ ●卓上ソース</p>		<p>・バターパン ・牛乳 ★ミネストローネ ☆さけの香草パン粉焼き *フレンチサラダ</p>		<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★なすのみそ汁 ☆ねぎたま焼き *いんげんのごま和え ◎Pかつおふりかけ</p>		<p>・小型バターパン ・牛乳 ★ビビン麺 ☆ソーセージ ◎Pケチャップ</p>						
<p>★小松菜・人参・白菜・コーン ☆マス *大豆・人参・ひじき・つきこん・さつま揚げ・いんげん</p>		<p>★人参・オクラ・玉葱・長葱・えのき・そうめん ☆じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉 *海そう・人参・キャベツ・きゅうり・コーン(和風ドレッシング)</p>		<p>★大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・しめじ・トマト・ベーコン・いんげん ☆さけ *キャベツ・人参・きゅうり・レタス(レモンドレッシング・フレンチドレッシング)</p>		<p>★なす・玉葱・人参・長葱・鶏肉・油揚げ ☆卵・葱 *いんげん・もやし・人参・ごま</p>		<p>★そうめん・人参・きゅうり・もやし・チキン水煮・コーン・ごま(ナムルドレッシング) ☆鶏肉・豚肉・卵</p>						
<p>13 (月)</p> <p>小 646kcal 中 798kcal</p> <p>小:★28.3g ●14.3g ◆3.9g 中:★33.5g ●15.7g ◆4.6g</p>		<p>14 (火)</p> <p>小 694kcal 中 843kcal</p> <p>小:★29.3g ●16.1g ◆2.6g 中:★32.8g ●17.5g ◆3.1g</p>		<p>15 (水)</p> <p>小 766kcal 中 934kcal</p> <p>小:★31.7g ●29.6g ◆4.9g 中:★38.0g ●35.0g ◆6.0g</p>		<p>16 (木)</p> <p>小 809kcal 中 993kcal</p> <p>小:★30.7g ●22.2g ◆4.9g 中:★36.4g ●25.2g ◆5.8g</p>		<p>17 (金)</p> <p>小 679kcal 中 869kcal</p> <p>小:★28.7g ●23.9g ◆4.8g 中:★35.5g ●28.1g ◆6.0g</p>						
<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★みぞれ汁 ☆ちくわ磯辺揚げ(米油) *炒り豆腐</p>		<p>・委託ご飯 ・牛乳 ★さつま汁 ☆豚の生姜焼き *切干大根の炒め煮</p>		<p>・チョコチップパン ・牛乳 ★レタスのスープ ☆クリスピーチキン *ジャーマンポテト</p>		<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★キーマカレー ☆ゆかり和え *Pりんご</p>		<p>・小型米粉パン ・牛乳 ★塩ラーメン ☆ミニニラ玉 *白菜の昆布和え</p>						
<p>★大根おろし・人参・しめじ・えのき・小松菜 ☆ちくわ・青のり *鶏肉・焼き豆腐・つきこん・ごぼう・いんげん・人参・高野豆腐</p>		<p>★さつま芋・大根・ごぼう・人参・長葱・油揚げ ☆豚肉 *人参・切干大根・さつま揚げ・いんげん・椎茸</p>		<p>★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ☆鶏肉 *じゃが芋・玉葱・ベーコン</p>		<p>★豚肉・鶏肉・大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・スキムミルク・バター・コーン・トマト・りんごチャツネ ☆大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン</p>		<p>★ラーメン・豚肉・つと・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱 ☆卵・ニラ *白菜・もやし・きゅうり・人参・塩昆布・ごま</p>						
<p>1日当たり平均栄養量</p> <p>★たんぱく質量★ 小学生 29.0g 中学生 34.3g</p> <p>●脂質● 小学生 22.8g 中学生 26.1g</p> <p>◆塩分◆ 小学生 3.9g 中学生 4.7g</p>		<p>7月10日(金)は、ビビン麺です。 そうめんの上に野菜の具をのせて食べて下さい。 ☆ソーセージパン☆ パンをちぎって、ソーセージをはさめてケチャップをかけるとソーセージパンになります。 お好みで食べてみて下さい。</p>		<p>7月29日(水)は、バーガーパンです。 パンにハンバーグと野菜をはさめて食べて下さい ☆ちょっと豆知識☆ ・上下逆さにして食べる。 ・手をハの字にして食べる。 ・変顔(下あごを出して)食べる。 とくずれにくく、きれいに食べることが出来ます。</p>		<p>7月31日(金)は、ジャージャー麺です。 ラーメンの上に野菜と肉みその具をのせて食べて下さい。 ☆配缶量の目安☆ 小:小さいおたま1杯弱 中:小さいおたま1杯</p>		<p>学校給食費を北ひびき農協口座から引き落とし手続きをしている方は、前期分7月10日(金)となっておりますので、納入方宜しくお願い致します。</p>						



2020年 Aコース 7月 献立予定表

士別市学校給食センター



20 (月)			21 (火)			22 (水)			23 (木)			24 (金)					
小 631kcal 中 778kcal			小 660kcal 中 814kcal			小 842kcal 中 1021kcal			うみ ひ 海の日			スポーツの日					
小: ★27.9g	●13.8g	◆2.5g	小: ★31.1g	●16.2g	◆3.1g	小: ★32.1g	●31.7g	◆4.0g									
中: ★32.7g	●15.1g	◆3.0g	中: ★36.8g	●18.1g	◆3.7g	中: ★38.3g	●37.1g	◆5.0g									
・持参ご飯 ・牛乳 ★真だくさん五目汁 ☆たらの天ぷら(米油) ＊干切りサラダ ●卓上醤油			・委託ご飯 ・牛乳 ★豚汁 ☆ホッケの西京焼き ＊大根の甘辛煮			★★ふるさと給食★★ ・春よ恋バターパン ・牛乳 ★士別産かぼちゃシチュー ☆丸ごとトマトソースチキン焼き ＊士別野菜マリネ			★鶏肉・油揚げ・椎茸・玉葱・人参・小松菜・豆腐・つと ☆たら ＊キャベツ・大根・きゅうり・人参(中華ごまドレッシング)			★豚肉・じゃが芋・人参・大根・長葱・玉葱・豆腐・つきこん ☆ホッケ ＊鶏肉・ごぼう・人参・いんげん・大根			★かぼちゃ・ベーコン・人参・玉葱・アスパラ・牛乳・生クリーム・スキムミルク・バター・南瓜ペースト ☆鶏肉・トマト・玉葱・ズッキーニ・スナップエンドウ・トマトジュース ＊大根・人参・キャベツ・きゅうり・コーン(イタリアンドレッシング)		
27 (月)			28 (火)			29 (水)			30 (木)			31 (金)					
小 634kcal 中 779kcal			小 683kcal 中 841kcal			小 742kcal 中 878kcal			小 846kcal 中 1037kcal			小 929kcal 中 1180kcal					
小: ★25.3g	●16.9g	◆3.5g	小: ★30.3g	●19.5g	◆5.3g	小: ★30.4g	●24.2g	◆5.1g	小: ★23.5g	●20.9g	◆5.2g	小: ★45.0g	●33.3g	◆3.7g			
中: ★29.8g	●18.8g	◆4.0g	中: ★35.8g	●21.9g	◆6.3g	中: ★34.7g	●27.2g	◆6.0g	中: ★27.7g	●23.7g	◆6.3g	中: ★55.5g	●40.1g	◆4.9g			
・持参ご飯 ・牛乳 ★豆腐のスープ ☆ぶりの照り焼き ＊野菜炒め			・ひじきご飯 ・牛乳 ★のっぺい汁 ☆厚揚げの肉みそかけ ＊小松菜のおかか和え			・バーガーパン ・牛乳 ★コンソメスープ ☆カクテルソースハンバーグ ＊付け野菜 ◆ガリガリ君山ぶどう			・持参ご飯 ・牛乳 ★シーフードカレー ☆杏仁豆腐 ＊つぼ漬			・小型バターパン ・牛乳 ★ジャージャー麺 ☆小龍包<1人2ヶ> ＊付け野菜					
★豆腐・しめじ・長葱・白菜・ニラ・人参 ☆ぶり ＊もやし・チンゲン菜・玉葱・白菜・人参			・ひじき・人参・鶏肉・こんにゃく ★里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ ☆厚揚げ・豚肉 ＊白菜・小松菜・えのき・ツナ・鰹節			★ベーコン・じゃが芋・ズッキーニ・玉葱・人参・しめじ ☆鶏肉・玉葱・豚肉 ＊レタス・きゅうり・人参・キャベツ ◆ぶどう果汁・りんご果汁・パイン果汁			★いか・ホタテ・じゃが芋・玉葱・人参・ズッキーニ・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆みかん・桃・パイナップル・杏仁豆腐 ＊干し大根			★ラーメン・豚肉・鶏肉・細竹・大豆・玉葱 ☆豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・筍・春雨 ＊人参・もやし・きゅうり・ごま(ナムルドレッシング)					

もうすぐ夏本番！熱中症対策はできていますか？

今年(ことし)はマスクをつけて過ごさなければいけないためいつもより熱中症対策をして元気に過ごしましょう。

<熱中症対策>

- ・こまめに水分補給をする。
- ・涼しい服装、帽子等を身に付ける。
- ・暑いときは無理をしない。など・・・

＊意外と知られていない飲料水の落とし穴＊

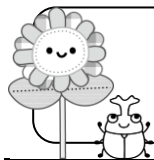
暑くなると飲みたくなる、サイダーやジュースなどの清涼飲料水。実はこれらの飲料水にはたくさんの砂糖が含まれています。では実際に見てみましょう。

○飲料水に含まれる砂糖の量 ... 5g

1日分の量の目安		20g
炭酸飲料(500ml)		55g
スポーツドリンク(500ml)		34g
お茶(500ml)		0g
水(500ml)		0g

1日分の量を超えているものもある・・・

このように飲料水には見えないだけでこんなにもたくさんの砂糖が含まれています。気づかずに飲みすぎると、肥満や生活習慣病につながります。運動した後はスポーツドリンクを飲んだりミネラル補給をし、水やお茶なども組み合わせて適正な水分補給をしましょう。



<p>◆白飯の持参日は、火曜日・金曜日です。 ◇毎日し・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。</p> <p>※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。</p>	<p>今月の士別産</p> <p>じゃが芋・トマト・ズッキーニ・かぼちゃペースト</p> <p>7/22(水)はふるさと給食です。旬の士別産野菜をたくさん使用します</p> <p>7月旬のたべもの</p> <p>アスパラ・トマト・オクラ・ズッキーニ・ブロッコリー・きゅうりなどがあります</p>	<p>1 (水)</p> <p>小 590kcal 中 720kcal</p> <p>小: ★24.4g ●20.7g ◆4.1g 中: ★29.1g ●23.9g ◆5.1g</p> <p>・バターパン ・牛乳 ★貝だくさんスープ ☆アンサンブルエッグ * チョレギサラダ</p> <p>★ベーコン・人参・かぶ・玉葱・白菜・ズッキーニ ☆卵・じゃが芋・玉葱・チーズ・ベーコン・牛乳 * キャベツ・人参・きゅうり・もやし・チキン水煮・ごま (チョコレギサラダドレッシング)</p>	<p>2 (木)</p> <p>小 676kcal 中 834kcal</p> <p>小: ★25.0g ●21.9g ◆2.9g 中: ★29.5g ●24.8g ◆3.4g</p> <p>・委託ご飯 ・牛乳 ★ほっけのすり身汁 ☆かしわ味天ぷら * 根菜のうま煮</p> <p>★ほっけのすり身・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・こんにやく</p>	<p>3 (金)</p> <p>小 674kcal 中 831kcal</p> <p>小: ★27.1g ●22.6g ◆3.5g 中: ★32.0g ●25.7g ◆4.1g</p> <p>・持参ご飯 ・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</p> <p>★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</p>
	<p>6 (月)</p> <p>小 832kcal 中 1059kcal</p> <p>小: ★32.7g ●36.0g ◆3.3g 中: ★40.6g ●43.4g ◆4.4g</p> <p>・小型バターパン ・牛乳 ★ビビン麺 ☆ソーセイジ ◎Pケチャップ</p> <p>★そうめん・人参・きゅうり・もやし・チキン水煮・コーン・ごま (ナムルドレッシング) ☆鶏肉・豚肉・卵</p>	<p>7 (火)</p> <p>小 666kcal 中 821kcal</p> <p>小: ★20.5g ●13.3g ◆3.9g 中: ★24.1g ●14.5g ◆4.7g</p> <p>・持参ご飯 ・牛乳 ★七夕汁 ☆星コロケ (米油) * 海そうサラダ ●卓上ソース</p> <p>★人参・オクラ・玉葱・長葱・えのき・そうめん ☆じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉 * 海そう・人参・キャベツ・きゅうり・コーン (和風ドレッシング)</p>	<p>8 (水)</p> <p>小 746kcal 中 896kcal</p> <p>小: ★32.9g ●42.7g ◆4.8g 中: ★36.3g ●50.0g ◆5.8g</p> <p>・バターパン ・牛乳 ★ミネストローネ ☆さけの香草パン粉焼き * フレンチサラダ</p> <p>★大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・しめじ・トマト・ベーコン・いんげん ☆さけ * キャベツ・人参・きゅうり・レタス (レモンドレッシング・フレンチドレッシング)</p>	<p>9 (木)</p> <p>小 654kcal 中 807kcal</p> <p>小: ★29.0g ●17.9g ◆3.1g 中: ★34.3g ●20.1g ◆3.7g</p> <p>・委託ご飯 ・牛乳 ★なすのみそ汁 ☆ねぎたま焼き * いんげんのごま和え ◎Pかつおふりかけ</p> <p>★なす・玉葱・人参・長葱・鶏肉・油揚げ ☆卵・葱 * いんげん・もやし・人参・ごま</p>
<p>13 (月)</p> <p>小 679kcal 中 869kcal</p> <p>小: ★28.7g ●23.9g ◆4.8g 中: ★35.5g ●28.1g ◆6.0g</p> <p>・小型米粉パン ・牛乳 ★塩ラーメン ☆ミニニラ玉 * 白菜の昆布和え</p> <p>★ラーメン・豚肉・つと・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱 ☆卵・ニラ * 白菜・もやし・きゅうり・人参・塩昆布・ごま</p>	<p>14 (火)</p> <p>小 809kcal 中 993kcal</p> <p>小: ★30.7g ●22.2g ◆4.9g 中: ★36.4g ●25.2g ◆5.8g</p> <p>・持参ご飯 ・牛乳 ★キーマカレー ☆ゆかり和え * Pりんご</p> <p>★豚肉・鶏肉・大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・スキムミルク・バター・コーン・トマト・りんごチャツネ ☆大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン</p>	<p>15 (水)</p> <p>小 766kcal 中 934kcal</p> <p>小: ★31.7g ●29.6g ◆4.9g 中: ★38.0g ●35.0g ◆6.0g</p> <p>・チョコチップパン ・牛乳 ★レタスのスープ ☆クリスピーチキン * ジャーマンポテト</p> <p>★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ☆鶏肉 * じゃが芋・玉葱・ベーコン</p>	<p>16 (木)</p> <p>小 694kcal 中 914kcal</p> <p>小: ★29.3g ●16.1g ◆2.6g 中: ★30.5g ●22.4g ◆3.1g</p> <p>・委託ご飯 ・牛乳 ★さつま汁 ☆豚の生姜焼き * 切干大根の炒め煮</p> <p>★さつま芋・大根・ごぼう・人参・長葱・油揚げ ☆豚肉 * 人参・切干大根・さつま揚げ・いんげん・椎茸</p>	<p>17 (金)</p> <p>小 646kcal 中 798kcal</p> <p>小: ★28.3g ●14.3g ◆3.9g 中: ★33.5g ●15.7g ◆4.6g</p> <p>・持参ご飯 ・牛乳 ★みぞれ汁 ☆ちくわ磯辺揚げ (米油) * 炒り豆腐</p> <p>★大根おろし・人参・しめじ・えのき・小松菜 ☆ちくわ・青のり * 鶏肉・焼き豆腐・つきこん・ごぼう・いんげん・人参・高野豆腐</p>
<p>1日当たり平均栄養量</p> <p>★たんぱく質量★ 小学生 28.9g 中学生 34.3g</p> <p>●脂質● 小学生 22.6g 中学生 26.0g</p> <p>◆塩分◆ 小学生 4.0g 中学生 4.9g</p>	<p>7月6日(月)は、<u>ビビン麺</u>です。</p> <p>そうめんの<u>上</u>に野菜の具をのせて食べて下さい。</p> <p>☆ソーセイジパン☆ パンをちぎって、ソーセイジをはさめてケチャップをかけるとソーセイジパンになります。 お好みで食べてみて下さい。</p>	<p>7月29日(水)は、<u>バーガーパン</u>です。</p> <p>パンにハンバーグと野菜をはさめて食べて下さい</p> <p>☆ちょっと豆知識☆ ・上下逆さにして食べる。 ・手をハの字にして食べる。 ・変顔(下あごを出して)食べる。 とくすれにくく、きれいに食べることが出来ます。</p>	<p>7月27日(月)は、<u>ジャージャー麺</u>です。</p> <p>ラーメンの<u>上</u>に野菜と肉みその具をのせて食べて下さい。</p> <p>☆配缶量の目安☆ 小: 小さいおたま 1杯弱 中: 小さいおたま 1杯</p>	<p>学校給食費を北ひびき農協口座から引き落とし手続きをしている方は、前期分7月10日(金)となっておりますので、納入方宜しくお願い致します。</p> 



20 (月)			21 (火)			22 (水)			23 (木)			24 (金)		
小 630kcal 中 813kcal			小 660kcal 中 764kcal			小 842kcal 中 1021kcal								
小: ★26.9g	●17.0g	◆4.2g	小: ★31.1g	●16.2g	◆3.1g	小: ★32.1g	●31.7g	◆4.0g						
中: ★33.4g	●20.6g	◆5.5g	中: ★32.9g	●14.7g	◆3.7g	中: ★38.3g	●37.1g	◆5.0g						
・小型バターパン ・牛乳 ★かやくうどん ☆たらの天ぷら (米油) ＊干切りサラダ ●卓上醤油	・持参ご飯 ・牛乳 ★豚汁 ☆ホッケの西京焼き ＊大根の甘辛煮	★★ふるさと給食★★ ・春よ恋バターパン ・牛乳 ★士別産かぼちゃシチュー ☆丸ごとトマトソースチキン焼き ＊士別野菜マリネ	うみ ひ 海の日 											
★うどん・小松菜・鶏肉・油揚げ・人参・椎茸・玉葱・つと ☆たら ＊キャベツ・大根・きゅうり・人参 (中華ごまドレッシング)	★豚肉・じゃが芋・人参・大根・長葱・玉葱・豆腐・つきこん ☆ホッケ ＊鶏肉・ごぼう・人参・いんげん・大根	★かぼちゃ・ベーコン・人参・玉葱・アスパラ・牛乳・生クリーム・スキムミルク・バター・南瓜ペースト ☆鶏肉・トマト・玉葱・ズッキーニ・スナップエンドウ・トマトジュース ＊大根・人参・キャベツ・きゅうり・コーン (イタリアンドレッシング)												
27 (月)			28 (火)			29 (水)			30 (木)			31 (金)		
小 929kcal 中 1180kcal			小 846kcal 中 1037kcal			小 742kcal 中 878kcal			小 683kcal 中 812kcal			小 634kcal 中 886kcal		
小: ★45.0g	●33.3g	◆3.7g	小: ★23.5g	●20.9g	◆5.2g	小: ★30.4g	●24.2g	◆5.1g	小: ★30.3g	●19.5g	◆5.3g	小: ★25.3g	●16.9g	◆3.5g
中: ★55.5g	●40.1g	◆4.9g	中: ★27.7g	●23.7g	◆6.3g	中: ★34.6g	●27.2g	◆6.0g	中: ★33.3g	●21.3g	◆6.3g	中: ★35.7g	●22.7g	◆4.0g
・小型バターパン ・牛乳 ★ジャージャー麺 ☆小龍包<1人2ヶ> ＊付け野菜	・持参ご飯 ・牛乳 ★シーフードカレー ☆杏仁豆腐 ＊つぼ漬け	・バーガーパン ・牛乳 ★コンソメスープ ☆カクテルソースハンバーグ ＊付け野菜 ◆ガリガリ君山ぶどう	・ひじきご飯 ・牛乳 ★のっぺい汁 ☆厚揚げの肉みそかけ ＊小松菜のおかか和え			・持参ご飯 ・牛乳 ★豆腐のスープ ☆ぶりの照り焼き ＊野菜炒め								
★ラーメン・豚肉・鶏肉・細竹・大豆・玉葱 ☆豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・筍・春雨 ＊人参・もやし・きゅうり・ごま (ナムルドレッシング)	★いか・ホタテ・じゃが芋・玉葱・人参・ズッキーニ・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆みかん・桃・パイナップル・杏仁豆腐 ＊干し大根	★ベーコン・じゃが芋・ズッキーニ・玉葱・人参・しめじ ☆鶏肉・玉葱・豚肉 ＊レタス・きゅうり・人参・キャベツ ◆ぶどう果汁・りんご果汁・パイン果汁	・ひじき・人参・鶏肉・こんにやく ★里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ ☆厚揚げ・豚肉 ＊白菜・小松菜・えのき・ツナ・鰹節			★豆腐・しめじ・長葱・白菜・ニラ・人参 ☆ぶり ＊もやし・チンゲン菜・玉葱・白菜・人参								

もうすぐ夏本番！熱中症対策はできていますか？



今年(ことし)はマスクをつけて過ごさなければいけないためいつもより熱中症対策をして元気に過ごしましょう。

<熱中症対策>

- ・こまめに水分補給をする。
- ・涼しい服装、帽子等を身に付ける。
- ・暑いときは無理をしない。など・・・

＊意外と知られていない飲料水の落とし穴＊

暑くなると飲みたくなる、サイダーやジュースなどの清涼飲料水。実はこれらの飲料水にはたくさんの砂糖が含まれています。では実際に見てみましょう。

○飲料水に含まれる砂糖の量 ... 5g

1日分の量の目安		20g
炭酸飲料(500ml)		55g
スポーツドリンク(500ml)		34g
お茶(500ml)		0g
水(500ml)		0g

1日分の量を超えているものもある・・・



このように飲料水には見えないだけでこんなにもたくさんの砂糖が含まれています。気づかずに飲みすぎると、肥満や生活習慣病につながります。運動した後はスポーツドリンクを飲んだりミネラル補給をし、水やお茶なども組み合わせて適正な水分補給をしましょう。

2020年 Aコース 7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	
1	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★貝だくさんスープ ☆アンサンブルエッグ *チョレギサラダ	★人参・かぶ・玉葱・白菜・ズッキーニ ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 ＜調味料＞こしょう・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 ☆アンサンブルエッグ:卵・フライドポテト・玉葱・チーズ・ベーコン(豚肉)・牛乳・砂糖・澱粉・食酢 *キャベツ・人参・きゅうり・もやし・ごま 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＞チョレギサラダドレッシング:醸造酢・砂糖・ガーリックペースト・醤油(小麦)・みそ(大豆)・ごま・昆布エキス こしょう
2	木	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
3	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 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・牛乳・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 ベシャメルルー:小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・たん白加水分解物(大豆) トマトスーブルゥ: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)
6	月	持参ご飯 牛乳	★小松菜のスープ ☆ますの幽庵焼き *大豆の磯煮	★小松菜・人参・白菜・コーン ＜調味料＞ごま油・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 ★ます ＜調味料＞酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大豆・人参・ひじき・つきこん・いんげん・さつま揚げ:魚肉(たら)・植物油・植物たん白(小麦)・澱粉・卵白・魚肉エキス(たら)・ちゅうお・きびなご・砂糖・とうもろこし・みりん・豚脂・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・コンタミ(えび・かに・乳) ＜調味料＞砂糖・みりん・酒・米油・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 鰹エキス:鰹節・煮干・鰹節・砂糖・昆布エキス
7	火	委託ご飯 牛乳	★七タ汁 ☆星コロッケ(米油) *海藻サラダ ●卓上ソース	★人参・星形人参:人参・コンタミ(山芋・りんご)・オクラ・玉葱・長葱・えのき・そうめん ＜調味料＞鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・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・鰹・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆星のコロッケ:じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉・砂糖・マッシュポテト・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・コーンフラワー・コンタミ(卵・乳) *人参・キャベツ・きゅうり・コーン・海藻ミックス:茎わかめ・カットわかめ・白とさか・昆布・赤とさか ＜調味料＞和風ドレッシング:玉葱・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・砂糖・りんご・赤ピーマン・にんにく・椎茸・生姜・たん白加水分解物(鶏肉・豚肉)・ブルーネ・かつお節エキス こしょう ●トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
8	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ミネストローネ ☆さけの香草パン粉焼き *フレンチサラダ	★大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・しめじ・トマト・いんげん・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 ＜調味料＞米油・砂糖・こしょう・にんにく 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 トマトスーブルゥ: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 ☆鮭 ＜調味料＞こしょう・白ワイン・パセリ・オリーブ油・バジル・オニオン・ガーリック・パセリ・鶏肉エキス・小麦・大豆 パン粉:小麦粉・砂糖・ショートニング・大豆粉・イーストフード(とうもろこし) *キャベツ・人参・レタス・きゅうり ＜調味料＞フレンチドレッシング:植物油脂・砂糖(とうもろこし・馬鈴薯)・酢・卵 こしょう レモンドレッシング:植物油脂(大豆)・醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・レモン果汁・ライム果汁・卵黄
9	木	持参ご飯 牛乳	★なすのみそ汁 ☆ねぎたま焼き *いんげんのごま和え ◎P かつおふりかけ	★なす・玉葱・人参・長葱・鶏肉・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆ねぎたま焼き:鶏卵・かつおだし汁・ねぎ・でん粉・砂糖・食酢(りんご)・植物油(ごま・大豆) *いんげん・もやし・人参・ごま ＜調味料＞砂糖・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 ◎ごま・かつお節・砂糖・乳糖・醤油(小麦・大豆)・小麦粉・鶏卵加工品(とうもろこし)・大豆加工品・のり・みりん・カタクチイワシエキス・あおさ・海藻カルシウム・こしあん・抹茶・みそ・鶏肉粉末・でん粉

2020年 Aコース 7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	
10	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ピビン麺 ☆ソーセージ ◎Pケチャップ	★ <u>そうめん</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>きゅうり</u> ・ <u>もやし</u> ・ <u>コーン</u> ・ <u>ごま</u> 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>砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ナムドレッシング:酢・砂糖・植物油・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 アジアソース:コチュジャン(大豆)・ごま油・砂糖・醤油(小麦・大豆)・ごま・鶏エキス(大豆)・唐辛子・豚エキス・脱脂粉乳・酵母エキス(大豆)・パプリカ色素 ☆ソーセージ:豚肉・鶏肉・液卵白・でん粉(小麦)・海藻ミネラル・大豆たん白・砂糖 ◎トマト・糖類(とうもろこし)・醸造酢・玉葱
13	月	持参ご飯 牛 乳	★みぞれ汁 ☆ちくわの磯辺揚げ(米油) *炒り豆腐	★ <u>大根おろし</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>しめじ</u> ・ <u>えのき</u> ・ <u>小松菜</u> <調味料>酒・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・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 ☆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 <調味料>青のり・天ぷら粉:小麦粉・植物油(大豆・乳)・卵黄粉・ベーキングパウダー *鶏肉・つきこん・ごぼう・いんげん・人参・高野豆腐:大豆・焼き豆腐:大豆 <調味料>酒・砂糖・みりん・米油・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 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
14	火	委託ご飯 牛 乳	★さつまい ☆豚の生姜焼き *切干大根の炒め煮	★ <u>さつまいも</u> ・ <u>大根</u> ・ <u>ごぼう</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>長葱</u> ・ <u>油揚げ</u> :大豆 <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん みそ:小麦・大豆 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆豚肉 <調味料>酒・みりん・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *人参・いんげん・椎茸・切干大根・さつまいも揚げ:すけそうだら・澱粉・みりん・砂糖・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・生姜・にんにく・こしょう・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 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
15	水	チョコチップパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★レタスのスープ ☆クリスピーチキン *ジャーマンポテト	・砂糖・植物油・ココアパウダー・カカオマス・乳化剤(大豆)・香料・乳 ★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ <調味料>白ワイン・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 ☆クリスピーチキン:鶏肉・醤油(大豆)・小麦粉・澱粉・砂糖・大豆粉・酸味料(米)・なたね油・パーム油 *じゃが芋・玉葱・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>米油・パセリ・こしょう・にんにく・オリーブ油 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
16	木	持参ご飯 牛 乳	★キーマカレー ☆ゆかり和え *Pりんご	★豚肉・鶏肉・大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・トマト・コーン・脱脂粉乳・バター:乳 <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・こしょう・酒 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・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 チャツネ:りんご ☆大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン <調味料>ゆかり:赤しそ・砂糖・塩 *りんご
17	金	小型米粉パン (小麦・米粉・卵・乳) 牛 乳	★塩ラーメン ☆ミニニラ玉 *白菜の塩昆布和え	★ラーメン・豚肉・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱 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>酒・みりん・にんにく・生姜・中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ガラポーク:豚骨・豚肉 ガラチキン:鶏肉 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 しょう油 ☆にら玉:鶏卵・にら・生姜酢漬・砂糖・醤油(小麦・大豆)・澱粉・食酢(りんご)・ごま油・パイヨン(乳・鶏肉)オイスターソース(米) *白菜・もやし・きゅうり・人参・ごま・塩こんぶ:醤油(小麦・大豆)・こんぶ・砂糖・ゼラチン・酢・とうもろこし <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
20	月	持参ご飯 牛 乳	★具だくさん五目汁 ☆たらの天ぷら(米油) *せん切りサラダ ●醤油(大豆・小麦)	★鶏肉・椎茸・玉葱・人参・小松菜・豆腐:大豆・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>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・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・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆たら天ぷら:真たら・フリッター粉(小麦・乳・卵・とうもろこし)・小麦粉・植物油(大豆・菜種) *キャベツ・大根・きゅうり・人参 <調味料>中華ごまドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・オイスターソース・豆板醤・にんにく・ほたてエキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(豚肉)
21	火	委託ご飯 牛 乳	★豚汁 ☆ホッケの西京焼き *大根の甘辛煮	★豚肉・じゃが芋・人参・大根・長葱・玉葱・つきこん・豆腐:大豆 <調味料>生姜・酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆ホッケ <調味料>酒・みりん・砂糖・みそ:米・大豆・小麦 *鶏肉・ごぼう・人参・いんげん・大根 <調味料>米油・昆布エキス・砂糖・みりん・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 豆板醤:唐辛子・みそ(大豆)・香辛料・酸味料

2020年 Aコース 7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3

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	
22	水	春よ恋バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★士別産かぼちゃのシチュー ☆丸ごとトマトソースチキン焼き *士別野菜マリネ	★南瓜・人参・玉葱・アスパラ・南瓜ペースト・生乳・バター:乳 ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>米油・こしょう・砂糖 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・玉葱・バター・醤油(大豆) パンブキンポタージュルウ:パンブキンパウダー・小麦粉・脱脂粉乳・砂糖 ☆鶏肉・トマト・玉葱・ズッキーニ・スナップエンドウ・トマトジュース <調味料>砂糖・米油・バセリ・オリーブ油・こしょう・にんにく 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 トマトソース:トマト・玉葱・大豆油・砂糖・白ワイン(とうもろこし)・にんにく・コンタミ(小麦・卵・乳・カニ・オレンジ・キウイ・牛肉・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン・バナナ) *大根・人参・キャベツ・きゅうり・コーン <調味料>レモン果汁・オリーブ油・こしょう イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス
27	月	持参ご飯 牛 乳	★豆腐のスープ ☆ぶりの照り焼き *野菜炒め	★しめじ・長葱・白菜・にら・人参・豆腐:大豆 <調味料>でん粉・酒・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 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 ☆ぶりの照り焼き:ぶり・照り漬調味料(小麦・大豆) *もやし・チンゲン菜・玉葱・白菜・人参 <調味料>砂糖・ごま油・米油・酒・生姜・にんにく・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
28	火	・ひじきご飯 牛 乳	★のっぺい汁 ☆厚揚げの肉みそかけ *小松菜のおかか和え	・ひじき・人参・醤油(小麦・大豆)・鶏肉・こんにゃく・魚介エキス(エソ・グチ類・ちりめん)・みりん・醸造調味料・油揚げ(大豆)・大豆たん白・砂糖・鶏肉エキス・かきエキス・昆布エキス・椎茸エキス ★里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ:大豆 <調味料>酒・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・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 ☆厚揚げ:大豆 豚肉 <調味料>米油・生姜・砂糖・みりん・酒・みそ:小麦・大豆 *白菜・小松菜・えのき・かつお節・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ <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
29	水	バーガーパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★コンソメスープ ☆カクテルソースハンバーグ *付け野菜 ◆ガリガリ君山ブドウ	★じゃが芋・ズッキーニ・玉葱・人参・しめじ・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>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 ☆ハンバーグ:鶏肉・玉葱・パン粉(乳・小麦・大豆)・生脂・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・米油・オリーブ油・砂糖・ケチャップ:トマト・玉葱・酢 醤油:小麦・大豆・とうもろこし デミグラスソース:小麦粉・生脂豚脂混合油・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 *レタス・きゅうり・人参・キャベツ ◆ぶどう果汁・りんご果汁・パイン果汁・水あめ・果糖(とうもろこし)
30	木	持参ご飯 牛 乳	★シーフードカレー ☆杏仁豆腐 *つぼ漬け	★いか・ほたて・じゃが芋・玉葱・人参・ズッキーニ・脱脂粉乳・バター:乳 <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・酒・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 ☆みかん・パインアップル・白桃:添加物(とうもろこし) 杏仁豆腐:乳・加糖練乳・砂糖・杏仁パウダー・乳化剤(大豆) *干し大根・糖類(とうもろこし)・醤油(大豆・小麦)・とうがらし
31	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ジャージャー麺 ☆小籠包<1人2ヶ> *付け野菜	★ラーメン・豚肉・鶏肉・細竹・大豆・玉葱 <調味料>酒・にんにく・生姜・ごま油・砂糖・でん粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし オイスターソース:魚介エキス(かき・ほたて・魚醤(ほっけ・助宗鰯))・砂糖・かき・昆布エキス・酵母エキス テンメンジャン:みそ(小麦・大豆)・砂糖・醤油・植物油脂 みそ:小麦・大豆 コチュジャン:みそ(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油脂(とうもろこし)・米麴・酒精 ☆小籠包:豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・筍・生姜・春雨・醤油(大豆・小麦)・澱粉(とうもろこし)・オイスターソース・砂糖・植物油脂(ごま) *人参・もやし・きゅうり・ごま <調味料>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。

2020年 Bコース 7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1

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	
1	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★具だくさんスープ ☆アンサンブルエッグ *チョレギサラダ	★人参・かぶ・玉葱・白菜・ズッキーニ ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>こしょう・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 ☆アンサンブルエッグ:卵・フライドポテト・玉葱・チーズ・ベーコン(豚肉)・牛乳・砂糖・澱粉・食酢 *キャベツ・人参・きゅうり・もやし・ごま 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>チョレギサラダドレッシング:醸造酢・砂糖・ガーリックペースト・醤油(小麦)・みそ(大豆)・ごま・昆布エキス こしょう
2	木	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>鰹節・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・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
3	金	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
6	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ピビン麺 ☆ソーセージ ◎Pケチャップ	★そうめん・人参・きゅうり・もやし・コーン・ごま 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>砂糖・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 アジアソース:コチュジャン(大豆)・ごま油・砂糖・醤油(小麦・大豆)・ごま・鶏エキス(大豆)・唐辛子 子・豚エキス・脱脂粉乳・酵母エキス(大豆)・パプリカ色素 ☆ソーセージ:豚肉・鶏肉・液卵白・でん粉(小麦)・海藻ミネラル・大豆たん白・砂糖 ◎トマト・糖類(とうもろこし)・醸造酢・玉葱
7	火	持参ご飯 牛 乳	★セタ汁 ☆星コロッケ(米油) *海藻サラダ ●卓上ソース	★人参・星形人参:人参・コンタミ(山芋・りんご)・オクラ・玉葱・長葱・えのき・そうめん <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・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・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆星のコロッケ:じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉・砂糖・マッシュポテト・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・コーンフラワー・コンタミ(卵・乳) *人参・キャベツ・きゅうり・コーン・海藻ミックス:茎わかめ・カットわかめ・白とさか・昆布・赤とさか <調味料>和風ドレッシング:玉葱・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・砂糖・りんご・赤ピーマン・にんにく・椎茸・生姜・たん白加水分解物(鶏肉・豚肉)・プルーン・かつお節エキス こしょう ●トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
8	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ミネストローネ ☆さけの香草パン粉焼き *フレンチサラダ	★大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・しめじ・トマト・いんげん・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>米油・砂糖・こしょう・にんにく 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 トマトスーブルゥ: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 ☆鮭 <調味料>こしょう・白ワイン・パセリ・オリーブ油・バジル・オニオン・ガーリック・パセリ・鶏肉エキス・小麦・大豆 パン粉:小麦粉・砂糖・ショートニング・大豆粉・イーストフード(とうもろこし) *キャベツ・人参・レタス・きゅうり <調味料>フレンチドレッシング:植物油脂・砂糖(とうもろこし・馬鈴薯)・酢・卵 こしょう レモンドレッシング:植物油脂(大豆)・醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・レモン果汁・ライム果汁・卵黄
9	木	委託ご飯 牛 乳	★なすのみそ汁 ☆ねぎたま焼き *いんげんのごま和え ◎Pかつおふりかけ	★なす・玉葱・人参・長葱・鶏肉・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 ☆ねぎたま焼き:鶏卵・かつおだし汁・ねぎ・でん粉・砂糖・食酢(りんご)・植物油(ごま・大豆) *いんげん・もやし・人参・ごま <調味料>砂糖・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 ◎ごま・かつお節・砂糖・乳糖・醤油(小麦・大豆)・小麦粉・鶏卵加工品(とうもろこし)・大豆加工品・のり・みりん・カタクチイワシエキス・あおさ・海藻カルシウム・こしあん・抹茶・みそ・鶏肉粉末・でん粉

2020年 Bコース 7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	
10	金	持参ご飯 牛乳	★小松菜のスープ ☆ますの幽庵焼き *大豆の磯煮	★小松菜・人参・白菜・コーン ＜調味料＞ごま油・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 ★ます ＜調味料＞酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大豆・人参・ひじき・つきこん・いんげん・さつま揚げ:魚肉(たら)・植物油・植物たん白(小麦)・澱粉・卵白・魚肉エキス(たら)・うお・きびなご)・砂糖・とうもろこし・みりん・豚脂・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・コンタミ(えび・かに・乳) ＜調味料＞砂糖・みりん・酒・米油・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 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
13	月	小型米粉パン (小麦・米粉・卵・乳) 牛乳	★塩ラーメン ☆ミニニラ玉 *白菜の塩昆布和え	★ラーメン・豚肉・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱 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＞酒・みりん・にんにく・生姜・中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ガラボーク:豚骨・豚肉 ガラチキン:鶏肉 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 こしょう ☆にら玉:鶏卵・にら・生姜酢漬・砂糖・醤油(小麦・大豆)・澱粉・食酢(りんご)・ごま油・パイヨン(乳・鶏肉)オイスターソース(米) *白菜・もやし・きゅうり・人参・ごま・塩こんぶ:醤油(小麦・大豆)・こんぶ・砂糖・ゼラチン・酢・とうもろこし ＜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
14	火	持参ご飯 牛乳	★キーマカレー ☆ゆかり和え *Pりんご	★豚肉・鶏肉・大豆・玉葱・人参・ズッキーニ・トマト・コーン・脱脂粉乳・バター:乳 ＜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・こしょう・酒 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 チャツネ:りんご ★大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン ＜調味料＞ゆかり:赤しそ・砂糖・塩 *りんご
15	水	チョコチップパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★レタスのスープ ☆クリスピーチキン *ジャーマンポテト	・砂糖・植物油脂・ココアパウダー・カカオマス・乳化剤(大豆)・香料・乳 ★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ＜調味料＞白ワイン・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 ☆クリスピーチキン:鶏肉・醤油(大豆)・小麦粉・澱粉・砂糖・大豆粉・酸味料(米)・なたね油・パーム油 *じゃが芋・玉葱・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 ＜調味料＞米油・パセリ・こしょう・にんにく・オリーブ油 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
16	木	委託ご飯 牛乳	★さつま汁 ☆豚の生姜焼き *切干大根の炒め煮	★さつまいも・大根・ごぼう・人参・長葱・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん みそ:小麦・大豆 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ★豚肉 ＜調味料＞酒・みりん・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *人参・いんげん・椎茸・切干大根・さつま揚げ:すけとうだら・澱粉・みりん・砂糖・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・生姜・にんにく・こしょう・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 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
17	金	持参ご飯 牛乳	★みぞれ汁 ☆ちくわの磯辺揚げ(米油) *炒り豆腐	★大根おろし・人参・しめじ・えのき・小松菜 ＜調味料＞酒・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・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 ☆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 ＜調味料＞青のり・天ぷら粉:小麦粉・植物油脂(大豆・乳)・卵黄粉・ベーキングパウダー *鶏肉・つきこん・ごぼう・いんげん・人参・高野豆腐:大豆・焼き豆腐:大豆 ＜調味料＞酒・砂糖・みりん・米油・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 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
20	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★かやくうどん ☆たらの天ぷら(米油) *せん切りサラダ ●醤油(大豆・小麦)	★うどん・鶏肉・椎茸・玉葱・人参・小松菜・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＞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 ☆たら天ぷら:真だら・フリッター粉(小麦・乳・卵・とうもろこし)・小麦粉・植物油(大豆・菜種) *キャベツ・大根・きゅうり・人参 ＜調味料＞中華ごまドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・オイスターソース・豆板醤・にんにく・ほたてエキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(豚肉)
21	火	持参ご飯 牛乳	★豚汁 ☆ホッケの西京焼き *大根の甘辛煮	★豚肉・じゃが芋・人参・大根・長葱・玉葱・つきこん・豆腐:大豆 ＜調味料＞生姜・酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ★ホッケ ＜調味料＞酒・みりん・砂糖・みそ:米・大豆・小麦 *鶏肉・ごぼう・人参・いんげん・大根 ＜調味料＞米油・昆布エキス・砂糖・みりん・酒・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 豆板醤:唐辛子・みそ(大豆)・香辛料・酸味料

2020年 Bコース 7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3

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	
22	水	春よ恋バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★士別産かぼちゃのシチュー ☆丸ごとトマトソースチキン焼き *士別野菜マリネ	★南瓜・人参・玉葱・アスパラ・南瓜ペースト・生乳・バター:乳 ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>米油・こしょう・砂糖 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・玉葱・バター・醤油(大豆) パンプキンポタージュルウ:パンプキンパウダー・小麦粉・脱脂粉乳・砂糖 ☆鶏肉・トマト・玉葱・ズッキーニ・スナップエンドウ・トマトジュース <調味料>砂糖・米油・バセリ・オリーブ油・こしょう・にんにく 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 トマトソース:トマト・玉葱・大豆油・砂糖・白ワイン(とうもろこし)・にんにく・コンタミ(小麦・卵・乳・カニ・オレンジ・キウイ・牛肉・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン・バナナ) *大根・人参・キャベツ・きゅうり・コーン <調味料>レモン果汁・オリーブ油・こしょう イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス
27	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ジャージャー麺 ☆小籠包<1人2ヶ> *付け野菜	★ラーメン・豚肉・鶏肉・細竹・大豆・玉葱 <調味料>酒・にんにく・生姜・ごま油・砂糖・でん粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし オイスターソース:魚介エキス(かき・ほたて・魚醤(ほっけ・助宗鰯))・砂糖・かき・昆布エキス・酵母エキス テンメンジャン:みそ(小麦・大豆)・砂糖・醤油・植物油脂 みそ:小麦・大豆 コチュジャン:みそ(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油脂(とうもろこし)・米麴・酒精 ☆小籠包:豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・筍・生姜・春雨・醤油(大豆・小麦)・澱粉(とうもろこし)・オイスターソース・砂糖・植物油脂(ごま) *人参・もやし・きゅうり・ごま <調味料>ナムルドレスッシング: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
28	火	持参ご飯 牛 乳	★シーフードカレー ☆杏仁豆腐 *つぼ漬け	★いか・ほたて・じゃが芋・玉葱・人参・ズッキーニ・脱脂粉乳・バター:乳 <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・酒・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 ☆みかん・パイナップル・白桃:添加物(とうもろこし) 杏仁豆腐:乳・加糖練乳・砂糖・杏仁パウダー・乳化剤(大豆) *干し大根・糖類(とうもろこし)・醤油(大豆・小麦)・とうがらし
29	水	バーガーパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★コンソメスープ ☆カクテルソースハンバーグ *付け野菜 ◆ガリガリ君山ブドウ	★じゃが芋・ズッキーニ・玉葱・人参・しめじ・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>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 ☆ハンバーグ:鶏肉・玉葱・パン粉(乳・小麦・大豆)・生脂・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・米油・オリーブ油・砂糖・ケチャップ:トマト・玉葱・酢 醤油:小麦・大豆・とうもろこし デミグラスソース:小麦粉・生脂豚脂混合油・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 *レタス・きゅうり・人参・キャベツ ◆ぶどう果汁・りんご果汁・パイナップル果汁・水あめ・果糖(とうもろこし)
30	木	・ひじきご飯 牛 乳	★のっぺい汁 ☆厚揚げの肉みそかけ *小松菜のおかか和え	・ひじき・人参・醤油(小麦・大豆)・鶏肉・こんにゃく・魚介エキス(エソ・グチ類・ちりめん)・みりん・醸造調味料・油揚げ(大豆)・大豆たん白・砂糖・鶏肉エキス・かきエキス・昆布エキス・椎茸エキス ★里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ:大豆 <調味料>酒・でん粉・鰹節・鰯節・煮干・昆布・昆布エキス・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 ☆厚揚げ:大豆 豚肉 <調味料>米油・生姜・砂糖・みりん・酒・みそ:小麦・大豆 *白菜・小松菜・えのき・かつお節・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ <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
31	金	持参ご飯 牛 乳	★豆腐のスープ ☆ぶりの照り焼き *野菜炒め	★しめじ・長葱・白菜・にら・人参・豆腐:大豆 <調味料>でん粉・酒・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鰯 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 ☆ぶりの照り焼き:ぶり・照り漬調味料(小麦・大豆) *もやし・チンゲン菜・玉葱・白菜・人参 <調味料>砂糖・ごま油・米油・酒・生姜・にんにく・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

*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。

