ー令和5年ー
4がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
（パクパクしらおい）

学校給食
献立表

※牛乳は、毎日付きます。　※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立		材料
10日(月)	ごはん	きのこの味噌汁	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ) 油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス
		豆腐ひじき ハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料
	はし	野菜炒め	豚肉・人参・生しいたけ・筍・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく 油・醤油・中華味・豆板醤・テンメンジャン・調理酒・砂糖・でん粉・ごま油
11日(火)	ごはん	けんちん汁	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・醤油・減塩醤油 食塩・しょうが・かつおエキス・油
		とり天	鶏肉・醤油・食塩・ジンジャー粉末・こしょう・香辛料・でん粉 小麦粉・コーンフラワー・ベーキングパウダー・油
	はし	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・グリンピース・醤油・砂糖 みりん・かつおエキス・そばつゆ・しょうが・でん粉・油
12日(水)	麦ごはん	ミートボールカレー	肉団子（鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白 チキンオイル・油・食塩・香辛料）玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく しょうが・油・白ワイン・ブイヨングラニュール・砂糖・SBカレールウ NEWカレーフレーク・ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン
	はし スプーン	もやしののり和え	もやし・ピーマン・しめじ・きざみのり・醤油・砂糖
13日(木)	イタリアン スパゲティ	イタリアンスパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう
		焼きメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩 小麦不使用醤油・香辛料・油
	フォーク	和風コールスローサラダ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・コーン・醤油・油・すし酢・こしょう
14日(金)	バーガーパン	ワンタンスープ	人参・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) ワンタン・白菜・もやし・長ねぎ・豚肉・しなちく風エリンギ・減塩醤油・調理酒 中華味・こしょう・醤油ラーメンベース
	スプーン	たれ付きハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス 食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉 チキンエキス・ウスターソース
	フォーク	かぼちゃサラダ	かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・こしょう
17日(月)	キャロット ピラフ	ミネストローネ	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・ブイヨングラニュール・食塩・こしょう
		キャロットピラフ	人参・油・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・人参濃縮汁・チキンエキス・酵母エキス 白身魚エキス・香辛料・野菜エキス
	はし	チキン味噌カツ	鶏肉・味噌・食塩・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・油
	スプーン	いちご クレープ（入学・進級おめでとう！）	豆乳・砂糖・油・米粉・水あめ・いちごピューレ・大豆粉・小麦不使用醤油 いちご果汁・麦芽糖・ベーキングパウダー
18日(火)	ごはん	わかめスープ	鶏ささ身・人参・筍・玉ねぎ・乾燥わかめ・ごま・丸鶏ガラスープ ごま油・こしょう・食塩
		ビビンバ丼 ※ごはんの上にのせて食べてください	豚挽肉・カット大豆・油揚げ・人参・ほうれん草・もやし・にんにく しょうが・砂糖・醤油・ごま・ごま油・めんつゆ・みりん・豆板醤 オイスターソース
	はし スプーン	ごぼうマヨ和え	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖
19日(水)	ごはん	たぬき汁	じゃがいも・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく 油・味噌・減塩味噌・かつおエキス
		照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル
	はし	なめ茸和え	ほうれん草・もやし・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) 人参・なめ茸（えのき茸・水あめ・砂糖・醤油・発酵調味料 食塩・昆布エキス・魚醤・魚介エキス）
20日(木)	焼きそば	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが
		ポークしゅうまい （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	豚肉・玉ねぎ・でん粉・砂糖・食塩・ごま油・しょうが・ホタテエキス 魚介エキス調味料・こしょう・小麦粉
	はし スプーン	フルーツ和え	ダイスゼリー（みかん・ぶどう・シャインマスカット）・パイン・黄桃 杏仁豆腐・ナタデココ
21日(金)	みかんジャム	中華スープ	豚肉・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) 白菜・春雨・もやし・人参・醤油ラーメンベース・ごま油・調理酒・こしょう
		たれ付き肉団子（ケチャップ味） （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・砂糖・にんにく・食塩・香辛料・しょうが・油 トマトケチャップ・酢・トマトペースト・小麦不使用醤油
	スプーン フォーク	切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・コーン・ツナ・香りごまドレッシング（砂糖・水あめ 醤油・ごま・酢・食塩・油）
24日(月)	ごはん	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌 かつおエキス・小松菜
		イカフライ	いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・油
	はし	五目きんぴら	ごぼう・人参・つきこん・さつま揚（スケトウダラすり身・でん粉・油 食塩・みりん・砂糖）・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス

日	献立		材料
25日(火)	ごはん	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・ブイヨングラニュール・食塩・こしょう 小松菜
		マーボー豆腐	豚挽肉・木綿豆腐・人参・干しいたけ・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油 にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉
	はし	ナムル	小松菜・人参・もやし・ごま・ごま油・追いがつおつゆの素
	スプーン	元気ヨーグルト	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天
26日(水)	ごはん	豚　汁	大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐 こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス
		和風ほっけフライ	ほっけ・パン粉・小麦粉・バッターミックス・醤油・みりん・砂糖・油
	はし	大根と昆布の炒め煮	大根・人参・きざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス
27日(木)	味噌ラーメン	味噌ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・うずら卵・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく がらスープ・ラーメン
		焼きギョーザ （小1・2年1個 小3～6年・中2個）	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢
	はし	じゃこ和え	キャベツ・小松菜・人参・ちりめん・醤油・砂糖・ごま
28日(金)	背割り コッペパン	ポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・手亡豆・粗挽きフランク ブイヨングラニュール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン
		ホットドック用ウィンナー	豚肉・食塩・砂糖・香辛料
		つぶつぶケチャップ	トマトペースト・玉ねぎ・人参・砂糖・酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料
	スプーン	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ
	フォーク	和風玉ねぎドレッシング	酢・醤油・砂糖・油・玉ねぎ・食塩・オニオンエキス・ガーリックペースト かつお節エキス・香味油

《今月の1人当たり平均摂取栄養価》

	エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂　質（g）	塩　分（g）
小 学 校	651	25.4	21.9	2.7
中 学 校	807	30.2	25.0	3.3

ご入学、ご進級おめでとうございます！

学校給食について

主　食

ごはん（月・火・水曜日）
ななつぼしを使用しています。白ごはんの他に麦入りごはんや炊き込みごはんなども提供します。

め　ん（木曜日）
うどん・ラーメン・焼きそば・スパゲティなどを提供します。

パ　ン（金曜日）
道内産小麦粉100%のスライスパン・バーガーパン・コッペパンなどを提供します。

汁物・主菜・副菜
バラエティ豊かな献立を心がけています。栄養バランスを考え、減塩にも努めています。

牛　乳（毎日）
子どもたちの成長に必要なカルシウム・ビタミン・タンパク質などを補うために毎日提供しています。

白老産や道内産の食材を積極的に使用し、衛生面にも配慮した安全・安心な給食を提供します。

おうちのかたへ

はし、スプーン、フォークは持参方式になっています！
●献立にあわせて、毎日清潔なものを忘れずに持たせて下さい。