

令和5年

11

# こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
Tel. 5-2555



こんげつ きょうまち しょうざんしよくざい かいざん だんご むぎ きゅうしよく  
 今月の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ホタテ、かぼちゃ団子、じゃがいも、もち麦、サロマ牛、食パン、バターです。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 (水)	ごはん		ごはん			574 kcal
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		もやし、ぶなしめじ		692 kcal
	鮭のみそマヨ焼き	さけ、みそ	たまごふししようマヨネーズ			
	大根のそぼろ煮	とりにく	サラダあぶら、さとう、でんぷん	だいこん、にんじん、えだまめ、しょうが		
2 (木)	パンズパン		パンズパン			612 kcal
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ		716 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				
	スパイシーポテト		じゃがいも、サラダあぶら			
6 (月)	豚キムチチャーハン	ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、ごま	ながねぎ、にんじん、はくさいキムチ		650 kcal
	わかめと卵のスープ	たまご、わかめ		たまねぎ、えのきたけ		777 kcal
	はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ	サラダあぶら			
7 (火)	かしわうどん	とりにく	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう		536 kcal
	ぶかしさつまいも		さつまいも			612 kcal
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
8 (水)	チキンカレー	とりにく、だいず	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく		724 kcal
	コールスローサラダ	シーチキン	たまごふししようマヨネーズ、さとう	にんじん、キャベツ、コーン		905 kcal
	スティックチーズ	スティックチーズ				
9 (木)	背割りコッペパン		せわりコッペパン			531 kcal
	野菜スープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		968 kcal
	焼きそば	ぶたにく、あおのり	やしそばめん、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし		
	チキンマリネサラダ	とりにく	サラダあぶら、さとう、ごま、でんぷん	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが		
10 (金)	ごはん		ごはん			580 kcal
	中華スープ	とうふ	でんぷん	はくさい、ながねぎ、えのきたけ		712 kcal
	回鍋肉	ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく		
	春雨サラダ	ハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、きゅうり		
13 (月) 佐小 若小	ごはん		ごはん			640 kcal
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん		750 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ	にくだんご				
	切干大根の煮物	あぶらあげ、さつまあげ、ひじき	サラダあぶら、さとう	こまつな、ほうれんそう		
14 (火)	ペスカトーレ	オホーツクかいざんホタテ、あさり、いかに	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、トマトかん		527 kcal
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	にんじん、プロッコリー、コーン		660 kcal
	パイン缶			パインかん		
15 (水)	豚肉の生姜煮込み丼	ぶたにく	ごはん、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、つきこんにやく、グリーンピース、しょうが、にんにく		607 kcal
	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	ごまあぶら、さとう、ごま	キャベツ		745 kcal
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ				

今回も『株式会社 丸ホ 堀切商店』様からたくさんいただきました！

16 (木)	ソフトカンパニユ		ソフトカンパニユ			696 kcal	
	かぼちゃ団子のシチュー	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、とうにゅう、スキムミルク	バター、サラダあぶら、こむぎこ	かぼちゃだんご、たまねぎ、にんじん、パセリ		791 kcal	
	ポテトコロッケ		ポテトコロッケ、サラダあぶら				
	ツナサラダ	シーチキン	わふうドレッシング	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン			
ごはん		ごはん					
17 (月) Ⓢ浜保	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、ぶなしめじ		632 kcal	
	炒り鶏	とりにく	サラダあぶら、さとう	たけのこ、れんこん、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ			779 kcal
	ごぼうサラダ	シーチキン	たまごふししょうマヨネーズ、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり			
	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ、ひじき	ごはん、サラダあぶら、さとう	にんじん、たけのこ			
20 (月)	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、つきごんにやく		558 kcal	
	焼きつくね	やきつくね					662 kcal
	おかか和え	かつおぶし	さとう	こまつな、はくさい、にんじん			
	塩ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、ながねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく			
21 (火)	どさんコーン	ぎょにくすりみ	でんぷん	コーン		618 kcal	
	もも缶			ももかん			747 kcal
	広東マーボー丼	ぶたにく、とうふ	もちむぎごはん、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ながねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく			
22 (水)	海藻サラダ	かいそう、シーチキン	サラダあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり		656 kcal	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかんかん			817 kcal
	ごはん		ごはん				
24 (金)	みそ汁	あぶらあげ、みそ		キャベツ、ぶなしめじ		704 kcal	
	白身魚フライ	しろみさかなフライ	サラダあぶら				849 kcal
	野菜の五目煮	ぶたにく、こうやどうふ、さつまあげ、みそ	サラダあぶら、さとう	にんじん、だいこん、えだまめ、ほししいたけ、しらたき			
	ごはん のりの佃煮	のりのつくだに	ごはん				
27 (月) Ⓢ若保	みそ汁	とうふ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ		606 kcal	
	さばのみそ煮	さばのみそに					706 kcal
	ブロッコリーのごま酢和え		ごまあぶら、さとう、ごま	ブロッコリー、コーン			
	スパゲッティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、バター、サラダあぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ			
28 (火)	れんこんチップサラダ	ハム	サラダあぶら、ごま、さとう	れんこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう		689 kcal	
	バナナ		バナナ				842 kcal
	ごはん		ごはん				
29 (水)	わかめスープ	わかめ、とうふ		たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ		645 kcal	
	サラマ牛のステーキ	サラマぎゅう	ステーキソース				796 kcal
	ほうれん草とコーンのソテー		バター	ほうれんそう、にんじん、コーン			
	ごはん		ごはん				
30 (木)	食パン		しょくパン			651 kcal	
	ミネストローネ	ベーコン、だいず	マカロニ、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、トマトかん、パセリ			
	キャベツメンチカツ		サラダあぶら	キャベツメンチカツ			812 kcal
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、パセリ			

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※今月も引き続き『JAサラマ酪農部会』様からいただいた牛乳贈答券を活用させていただきます、ありがとうございます(飲用牛乳、スティックチーズはのそきます)。

### 今月のふるさと給食は、サラマ牛のステーキです。お楽しみに！

今年も、『トップファーム』様からサラマ黒牛のヒレ肉をたくさんいただけることになりました。昨年アンケートでも「おいしかった」「また食べたい」の声が多かったメニュー。大事に育てられた牛さんです、感謝していただきます。