

令和6年
7月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



もう少しで夏休み。これからどんどん暑い日が増えてきます。栄養補給と水分補給はしっかりと！

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はたらき			(Kcal) 小学3・4年 中学生	スプーン・ フォークの つく日
		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(月)	焼き豚チャーハン	豚肉	米、ごま油	玉葱、人参、生姜、にんにく、コーン、グリーンピース、乾椎茸	505	
	中華スープ	豆腐	でんぷん	白菜、えのき茸、長葱		
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ		
2(火)	スパゲティカレーソース	豚肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、バター、薄力粉	玉葱、人参、生姜、にんにく、マッシュルーム	709	
	コンソメポテト		じゃが芋、サラダ油			
	ソーダフロート風ゼリー		ソーダフロート風ゼリー			
3(水)	ピリ辛チキン丼	鶏肉、厚揚げ、みそ	米、サラダ油、砂糖、薄力粉、でんぷん	玉葱、人参、生姜、にんにく、ピーマン、筍	635	
	もやしのナムル	ハム	ごま油、砂糖、ごま	もやし、人参、ほうれん草、長葱、生姜、にんにく		
	パイン缶			パイン缶		
4(木)	クロワッサン		クロワッサン		455	
	コンソメスープ	鶏肉	じゃが芋	玉葱、人参、ぶなしめじ、パセリ		
	豚肉と蒸し野菜のサラダ	豚肉	ドレッシング	フロッコリー、もやし、人参、コーン		
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ、サラダ油、砂糖	玉葱、ピーマン		
5(金) 若保 お楽しみ会	ごはん		米		652	
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃが芋	玉葱		
	ハンバーグ	ハンバーグ				
	野菜炒め	豚肉	サラダ油	キャベツ、もやし、人参		
8(月)	ごはん		米		688	
	みそ汁	油揚げ、みそ		大根、ぶなしめじ、長葱		
	さばの生姜煮	さばの生姜煮				
	厚揚げのチャンプルー	厚揚げ	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、生姜、にんにく、乾椎茸		
9(火)	長崎ちゃんぽん	豚肉、オホーツク海産物、いか、なると	ちゃんぽん麺、サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、もやし、えのき茸	679	
	あべかわ団子	きな粉	白玉、砂糖			
	みかん缶			みかん缶		
10(水) 若保 バス遠足	わかめごはん	わかめ	米、ごま		540	
	けんちん汁	豆腐		大根、人参、ごぼう、長葱、つきこんにゃく		
	焼きつくね	焼きつくね				
	ごま和え		砂糖、ごま	ほうれん草、もやし、人参		
11(木)	コッペパン		コッペパン		648	
	コーンスープ	牛乳、豆乳	砂糖、ごま	白いんげん豆、コーン		
	十勝大豆コロッケ	十勝大豆コロッケ	サラダ油			
	千切りサラダ	シーチキン	卵不使用マヨネーズ、砂糖	キャベツ、人参		
12(金)	ごはん		米		589	
	みそ汁	油揚げ、みそ		大根、人参、長葱		
	豚肉の生姜炒め	豚肉	ごま油、砂糖、ごま	玉葱、生姜		
	小松菜サラダ	ハム、ひじき	春雨、ごま油、砂糖	小松菜		
16(火) 佐中2年 宿泊研修	スパゲティミートソース	豚肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、薄力粉	玉葱、人参、にんにく、トマト缶	662	
	コーンサラダ		卵不使用マヨネーズ	キャベツ、コーン、人参		
	マスカットゼリー		マスカットゼリー	パイン缶		
					822	

17(水) ふるさと給食	なつやさい 夏野菜のスープカレー	鶏肉	米、もち麦、じゃが芋、サラダ油	玉葱、人参、ブロッコリー、ピーマン、なすび、ズッキーニ、生姜、にんにく		
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、レモン汁	724	
	ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト			884	
18(木) 町内小学6年 修学旅行 浜小遠足	しよく 食パン		食パン			
	ぶたにく 豚肉ともやしのスープ	豚肉	サラダ油、てんぷん	もやし、人参、ほうれん草、長葱、にんにく	541	
	ゆでウィンナー	ウィンナー			673	
19(金) 浜保 お楽しみ会 町内小学6年 修学旅行 若小見学旅行	ごはん		米			
	みそ汁	豆腐、みそ		えのき茸、人参、長葱	611	
	さけ 鮭の塩焼き	秋鮭			748	
	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒め煮	牛肉、ひじき	サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、枝豆、乾椎茸、生姜、しらたき		
22(月) 若保お誕生会	ごはん		米			
	みそ汁	厚揚げ、みそ		ほうれん草、玉葱	581	
	て 照り焼きチキン	鶏肉		にんにく	765	
	だいこん 大根とツナのサラダ	シーチキン	ごま油、砂糖、ごま	大根、きゅうり、人参		
23(火)	クリームスパゲティ	鶏肉、牛乳、豆乳、スキムミルク	スパゲティ、オリーブ油、バター、薄力粉	玉葱、人参、ぶなしめじ、マッシュルーム、白いんげん豆、パセリ		
	ブロッコリーのごま酢風味		ごま油、砂糖、ごま	ブロッコリー、コーン	622	
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			764	
24(水) 佐小	ごはん		米			
	みそ汁	みそ	じゃが芋	人参、長葱	626	
	ミートボール	ミートボール			731	
	キャベツとベーコンのサツと炒め	ベーコン	ごま油	キャベツ、玉葱、人参		
25(木) 佐小	ココアコッペパン		ココアコッペパン			
	ジュリエヌスープ	ベーコン		キャベツ、大根、玉葱、パセリ	519	
	5種の野菜グラタン	5種の野菜グラタン			612	
	れんこんチップサラダ	ハム	サラダ油、砂糖、ごま	れんこん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、人参		
26(金) 佐小 佐中	ごはん		米			
	みそ汁	油揚げ、みそ		もやし、ぶなしめじ	722	
	あじフライ	あじフライ	サラダ油		906	
	とり 鶏ひき肉と野菜の炒め煮	鶏肉	サラダ油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参		
29(月) 保育所のみ	ぶたどん 豚丼	豚肉	サラダ油、砂糖	玉葱、ピーマン、乾椎茸		
	みそ汁	豆腐、みそ		大根、長葱	807	
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ、卵不使用マヨネーズ、砂糖	玉葱、人参、枝豆	912	
30(火) 保育所のみ	や 焼きそば	豚肉	中華麺、サラダ油	キャベツ、玉葱、人参		
	あげぎょうざ	ぎょうざ	サラダ油		336	
	ミルク寒天のフルーツ和え	牛乳	砂糖	みかん缶、パイン缶	379	
31(水) 保育所のみ	いなりずし	味付き油揚げ	米、砂糖、ごま			
	すまし汁	豆腐		小松菜、えのき茸、人参、長葱	681	
	ザンギ	鶏肉、鶏卵	てんぷん、サラダ油	生姜、にんにく	838	
	すいか			すいか		

※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。

今月から、令和6年度のふるさと給食がスタート！
毎月1回、来年1月までの計7回です。
ふるさと給食とは、佐呂間町の食材を可能な限り
使用した献立です。
1回目となる今月は17日(水)
夏野菜のスープカレーに「もち麦」「ズッキーニ」を
使用予定です。

9日(火)の長崎ちゃんぽんにはオホーツク海
産ほたてが入っています。
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、ありがとうございます。
地元の自然の恵みです、皆さんも感謝しなが
ら味わって食べましょう！