



令和 3 年

7 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだてメモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆)	2群 (牛乳・乳製品・ 豆製品)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん)	6群 (油脂)			
木	①バターパン ②牛乳 ③とりと豆のトマト煮 ④スナックゴーヤ	③とり肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④ごま	小学校 642	25.0	2(金) まごはんにカ ールウをかけ て食べてくださ い。
		③ウィンナー		③こまつな	③しめじ	③じゃがいも	④なたね油	中学校 684	33.5	
金	①まごはん ②牛乳 ③かつおカレー ④野菜のレモン風味サラダ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③セロリ ③たまねぎ	①米	③油	小学校 656	23.2	2(金) まごはんにカ ールウをかけ て食べてくださ い。
		③かつお	③スキムミルク	③ピーマン	③しめじ ③リンゴ果汁	①まご	④ごま	中学校 832	29.5	
月	①キムチチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④スイカ入りフルーツポンチ	①豚肉	②牛乳	①③にんじん	①③たまねぎ ①コーン	①米	①ごま油	小学校 645	24.1	2(金) まごはんにカ ールウをかけ て食べてくださ い。
		③生揚げ	③わかめ	①えだまめ	①白菜キムチ ③ふかねぎ	③じゃがいも	③ごま	中学校 835	31.1	
火	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④はるまき	③④豚肉	②牛乳	③④にんじん	③④たまねぎ ③しいたけ	①パン	④なたね油	小学校 640	26.8	2(金) まごはんにカ ールウをかけ て食べてくださ い。
		③さつま揚げ		③こまつな	③④キャベツ	③さとう		中学校 769	32.2	
水	①ごはん ②牛乳 ③魚そうめん汁 ④五目きんぴら ★⑤セタゼリー	③魚そうめん	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③しいたけ	①米	④ごま油	小学校 625	25.2	8(木) ドッグパンにポー フランクトマト ースをはさんで 食べてください。
		③油揚げ		④ほうれん草	③ふかねぎ	④⑤さとう	④ごま	中学校 764	30.7	
木	①ドッグパン ②牛乳 ③とり団子スープ煮 ④ポークフランクトマトソース	③大豆	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④オリーブ油	小学校 613	26.2	9(金) まごはんにピリ から 辛かつおそぼろ をかけて食べて ください。
		③とり肉		③かぼちゃ ③ブロッコリー	③セロリ	③はるさめ		中学校 764	30.7	
金	①まごはん ②牛乳 ③夏野菜とだしたつぷりすまし汁 ④ピリ辛かつおそぼろ丼 ⑤冷凍みかん	③かまぼこ	②牛乳	④にんじん	③もやし	①米	④油	小学校 641	29.8	9(金) まごはんにピリ から 辛かつおそぼろ をかけて食べて ください。
		③とうふ		④オクラ	③なす	①まご	④ごま	中学校 764	31.8	
月	①ごはん ②牛乳 ③かご豚汁 ④かつお腹皮のカレー揚げ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③ごぼう	①米	④なたね油	小学校 637	29.1	★19日セレクトデザート 材料 ○レモンのカスタードタルト こむぎこまとうたまご (小麦粉・砂糖・卵) レモン果汁・マーガリン) ○アップルフレッシュ(ゼリー) りんご果汁・さとう・水) ○白桃フレッシュ(ゼリー) もも・砂糖・水)
		③味噌		③こんにやく ③しいたけ	③こんにやく ③しいたけ	③じゃがいも		中学校 785	35.9	
火	①テーブルロールパン ②牛乳 ③イタリアンスパゲティ ④ごぼうとナッツのサラダ	③ウィンナー	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ	①パン	④アーモンド	小学校 665	28.0	★19日セレクトデザート 材料 ○レモンのカスタードタルト こむぎこまとうたまご (小麦粉・砂糖・卵) レモン果汁・マーガリン) ○アップルフレッシュ(ゼリー) りんご果汁・さとう・水) ○白桃フレッシュ(ゼリー) もも・砂糖・水)
		③豚肉	③チーズ	③トマト	④ごぼう ④黄ピーマン	③スパゲティ	④ごま	中学校 953	39.2	
水	①ごはん ②牛乳 ③かいのじ汁 ④かんばちのバーベキューソース	③油揚げ	②牛乳	③にんじん	③ごぼう ③なす	①米	④なたね油	小学校 660	26.5	★19日セレクトデザート 材料 ○レモンのカスタードタルト こむぎこまとうたまご (小麦粉・砂糖・卵) レモン果汁・マーガリン) ○アップルフレッシュ(ゼリー) りんご果汁・さとう・水) ○白桃フレッシュ(ゼリー) もも・砂糖・水)
		③大豆		③かぼちゃ	③しいたけ ③こんにやく	④でんぷん		中学校 849	34.1	
木	①アップルパン ②牛乳 ③ピリ辛フォー ④チーズポテト	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③ふかねぎ ③もやし	①パン	③ごま	小学校 618	24.8	16(金) ごはんにブルコ ギ丼の具をかけ て食べてください。
		④ウィンナー	④チーズ	③チンゲン菜	③きくらげ ③たけのこ	③平ピーフン	④バター	中学校 835	33.1	
金	①ごはん ②牛乳 ③トックススープ ④札幌牛ブルコギ丼の具	③とり肉	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③えのき	①米	③ごま	小学校 616	25.4	19(月) まごはんに鶏飯 の具をかけて食 べてください。
		③油揚げ	③わかめ	③ほうれん草	④たまねぎ ④黄ピーマン	③トック	④ごま油	中学校 765	30.6	
月	①まごはん ②牛乳 ③鶏飯スープ ④鶏飯の具 ★⑦セレクトデザート	④とり肉	②牛乳	④にんじん	④しいたけ ④ふかねぎ	①米	④油	小学校 672	25.6	19(月) まごはんに鶏飯 の具をかけて食 べてください。
		④卵		④えだまめ	⑤きゅうり ⑤黄ピーマン	①まご	④ごま	中学校 839	32.6	



※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

