



平成 30 年

6 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 kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		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				
曜日		1群 魚・肉・卵・豆 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん ・いも・砂糖	6群 油脂			
1 . 金	①ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④夏みかんサラダ	③豚肉 ③金時豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しょうが ③にんにく ③グリーンピース ④キャベツ ④夏みかん ④キャベツ	①米 ④さとう	①②油 ①ごま	小学校 658 21.6 中学校 776 24.7	<p>[1・金] ごはんにはハヤシライスのルーをかけて食べてください。</p>  <p>[8・金] 麦ごはんの中に華井の具をかけて食べてください。</p> <p>[12・火] バーガーパンに魚フライとコールスローサラダを合せて食べてください。</p> 	
4 . 月	①お茶まぜごはん ②牛乳 ③和風コーンスープ ④春巻き	①かつお節 ③ベーコン ④豚肉	①しらす干し ②牛乳	③④にんじん ①お茶	③コーン④キャベツ ④たけのこ ④たまねぎ	①米 ③でんぶん ④はるさめ	小学校 666 19.3 中学校 769 21.7			
5 . 火	①黒糖パン ②牛乳 ③かごろうどん ④干し大根のサラダ ★⑤ももゼリー	③豚肉 ③さつま揚げ ③油揚げ	②牛乳	③④にんじん ④小松菜	③たまねぎ ③しいたけ ④干し大根 ④きゅうり ④キャベツ	①パン ③④さとう ③うどん ⑤ももゼリー	④ごま 小学校 596 25.8 中学校 738 31.0			
6 . 水	①ごはん ②牛乳 ③れんこんつくね汁 ④ホイコーロ	③とりにく ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ④小松菜 ④ピーマン	③きくらげ ③えのき ③れんこん ③④たまねぎ ④キャベツ ④しょうが ④にんにく ④深ねぎ	①米 ③はるさめ ③さといも ④さとう	③ごま油 ④ごま ④油 小学校 608 23.7 中学校 701 27.1			
7 . 木	①バターパン②牛乳 ③イタリアンスープ ④魚のキャロットソース焼き ⑤ミニトマト	②ベーコン ④ホキ ⑤たまご	②牛乳	③④にんじん ④パセリ ⑤ミニトマト	③たまねぎ ③しめじ	①パン ③じゃがいも ③パン粉	④ごま ④アーモンド ④ごま油 小学校 610 31.0 中学校 744 35.1			
8 . 金	①麦ごはん ②牛乳 ③中華丼 ④かみかみサラダ	③豚肉 ③えび ③かまぼこ ④大豆	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④えだ豆 ④小松菜	③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③キャベツ ③しょうが ④きゅうり ④コーン	①米 ①麦 ③でんぶん ④さとう	④ごま ④ごま油 ④ごま油 小学校 626 26.2 中学校 723 30.1			
11 . 月	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④札幌牛のきんぴら	③とりにく ③なま揚げ ③みそ ④牛肉	②牛乳	②にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ④ごぼう ④きぬさや ④ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③油 ④ごま ④ごま油 小学校 688 27.7 中学校 795 32.0			
12 . 火	①バーガーパン②牛乳 ③ジュリアンスープ ④魚フライ ⑤コールスローサラダ	③ベーコン ③レドキドニー ④ホキ	②牛乳 ③チーズ	③④にんじん ③パセリ ③ほうれんそう	③たまねぎ ③えのき ⑤キャベツ ⑤きゅうり	①パン ③じゃがいも ⑥さとう	④なたね油 ④ごま油 小学校 635 28.9 中学校 752 32.6			
13 . 水	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④カラフルソテー	③豚肉 ③みそ ③牛肉 ④ベーコン ③揚げ豆腐	②牛乳 ④ひじき	③④にんじん ③にら ④えだ豆 ④小松菜	③たまねぎ ③たけのこ ③しょうが ③にんにく ④もやし	①米 ③④さとう ③でんぶん	③ごま油 ④ごま 小学校 658 24.4 中学校 771 28.3			
14 . 木	①ミルクパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④フルーツポンチ	③豚肉 ③大豆 ③レドキドニー	②牛乳	③にんじん ③トマト	③たまねぎ ③セロリ ③しめじ ③グリーンピース ④みかん ④パイン ④もも	①パン ③じゃがいも ③さとう ④マスカットゼリー	小学校 611 25.0 中学校 757 30.2			
15 . 金	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④梅肉和え	③とりにく ③なま揚げ ③さつま揚げ ③かつお節	②牛乳	②③にんじん ③かぼちゃ ③えだ豆 ④オクラ	③たまねぎ ③こんにやく ④もやし ④きゅうり	①米 ③じゃがいも ③④さとう ③でんぶん	④ごま油 小学校 660 26.0 中学校 763 29.8			

※ 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「かごまいきき食の日」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てください。



つくってみよう!

～鶏肉とゴーヤの揚げ煮～

材料(4人分)

鶏もも肉	200g	赤ピーマン	20g
塩	少々	枝豆みき実	50g
でんぶん	適量	砂糖	小さじ1
ゴーヤ	50g	はちみつ	小さじ2
でんぶん	適量	酢	小さじ
揚げ油	適量	うすくちしょう	大さじ1
		こいくちしょう	小さじ
		ごま	

(6月27日の献立より)

(作り方)

- ① 鶏もも肉は一口大、ゴーヤは半スライスの5mm程度に切る。
- ② 鶏もも肉とゴーヤにでんぶんをまぶして油で揚げる。
- ③ Aの中にみじん切りにした赤ピーマンと枝豆を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ③の中に①を入れて絡ませる。



平成 30 年

6 月

こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	こんだて 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		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・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
18	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ワンタンスープ ④中華サラダ	①豚肉 ③とり肉	②牛乳 ④わかめ	①赤ピーマン ①えだ豆 ③チンゲン菜 ③にんじん	①白菜 ①つぼ漬け ③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③もやし ④きゅうり	①米 ③ワンタンの皮 ④さとう	④ごま油 ④アーモンド	小学校 621	25.2	19・(火)りんご ジャムの袋はコ ンテナ室ごとに 一つにまとめて コンテナに入れ て下さい。
19	①コッペパン②牛乳 ③ポトフ ④マカロニサラダ ⑤りんごジャム	③豚肉 ③ウィンナー ③レッドキドニー ③ガルパンソー	②牛乳	③④にんじん ③ブロッコリー ④小松菜	③たまねぎ ③キャベツ ③しめじ ④きゅうり ④コーン	①パン ④マカロニ ④さとう ⑤りんごジャム	④オリーブ油	小学校 625	25.2	
20	①ごはん ②牛乳 ③ごまだれ汁 ④かつお腹皮のかば焼き	③油揚げ ④かつお腹側	②牛乳	③にんじん ④えだ豆	③ごぼう ③しいたけ ③深ねぎ	①米 ③さといも ③④さとう ④でんぷん	③ねりごま ③ごま ④なたね油	小学校 661	27.8	
21	①ソフトめん ②牛乳 ③ペスカーレソース ④レモン風味サラダ	③いか ③えび ③ベーコン	②牛乳	③④にんじん ③トマト ④ブロッコリー	③たまねぎ ③マッシュルーム ③エリンギ ④きゅうり ④キャベツ ④レモン果汁	①ソフトめん ③こむぎこ ④さとう	③オリーブ油 ④アーモンド ④油	小学校 644	27.3	
22	①ごはん ②牛乳 ③カレー豚じゃが ④かつおツナと野菜の炒め	③豚肉 ③ちくわ ④かつおツナ	②牛乳 ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③糸こんにゃく ③グリーンピース ③しいたけ ④ごはん	③米 ④じゃがいも ③④さとう	③ごま油 ④ごま ④油	小学校 625	25.5	
25	①麦ごはん ②牛乳 ③ごぼう団子すまし汁 ④かつおそぼろ丼	③なま揚げ ③たら ③ほき ③豚肉 ④たまご ④かつおなまり節	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④えだ豆	③たまねぎ ③えのき ③深ねぎ ③ごぼう	①米 ①麦 ④さとう	④油	小学校 638	32.1	
26	①黒糖パン ②牛乳 ③カレービーフン ④和風サラダ	③豚肉 ③ちくわ ③かまぼこ ④かつお節	②牛乳 ④昆布	③にんじん ③ピーマン	③たまねぎ ③キャベツ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ④コーン	①パン ③ビーフン ④さとう	④油	小学校 593	26.8	
27	①ごはん ②牛乳 ③夏野菜味噌汁 ③鶏肉とゴーヤの揚げ煮	③大豆 ②油揚げ ③みそ ③煮干し ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ④赤ピーマン ④えだ豆	③なす ③たまねぎ ④ゴーヤ	①米 ④でんぷん ④さとう ④はちみつ	④なたね油 ④ごま	小学校 675	26.9	
28	①ドックパン ②牛乳 ③パンプキンスープ ④ポークフランクのトマトソース ⑤冷凍パイ	③ベーコン ④ポークフランク	②③牛乳 ③生クリーム	③にんじん ③かぼちゃ ③えだ豆 ④トマト ④黄ピーマン ⑤パイ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④黄ピーマン ⑤パイ	①パン ③こむぎこ ④さとう	③バター ④オリーブ油	小学校 671	24.1	
29	①ごはん ②牛乳 ③干し大根の煮物 ④ごま酢和え	③とり肉 ③なま揚げ	②牛乳	③④にんじん	③こんにゃく ③たけのこ ④干し大根 ④キャベツ ④きゅうり ④もやし	①米 ③さといも ③じゃがいも ③④さとう	③油 ④ごま	小学校 631	23.4	

[25・月]
麦ごはんにか
つおそぼろをか
けて食べてくだ
い。

28・(木) 冷凍
パイの袋はコ
ンテナ室ごと
一つにまとめて
コンテナに入れ
て下さい。

[28・木]
ドックパンにポ
ークフランクト
マトソースをか
けて下さい。

★きゅうしょくだより★

がつ しょくいくげっかん

6月は食育月間

まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間です。

この時期、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。私たちの生活にかかせない「食」について、みんなで話し合ってみましょう。

いっしょに
ふり返って
みましよう!!

朝・昼・夕、
しっかり食べている

すききらいせず
食べている

できるだけ家族
そろって食卓をか
こむ

食事の準備や後片
付けを一緒にする

食事のあいさつ
をしっかりとる

家庭や地域で昔か
ら作られてきた料理
を食べる、作る

食品を買うときに
は表示をよく見る