



令和 2 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	こんだてめい 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 (魚・肉・卵・豆 製品)	2群 牛乳・乳製品・ (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 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 油 (油脂)			
1	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④味噌	③とりにく ③生揚げ ③ちくわ ④豚肉 ④味噌	②牛乳	③にんじん ④にら	③こんにやく ③たけのこ ③しいたけ ③グリーンピース ③れんこん ④ごぼう	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③油 ④アーモンド	小学校 686 25.3 中学校 808 29.2	1(月) 豚味噌をごはん にのせて食べま しょう。	
2	①ドッグパン ②牛乳 ③肉団子のスープ煮 ④かつおソテー	③とりにく ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	①②油 ③ごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 629 26.2 中学校 772 31.5	2(火) かつおソテーを パンにはさんで食 べましょう。	
3	①ごはん ②牛乳 ③真だくさん味噌汁 ④さばホイル焼き ⑤しそふりかけ	③生揚げ ③④味噌 ④さば	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④しそ	①こめ ③じゃがいも ④さとう		小学校 641 26.8 中学校 767 29.3	3(水) しそふりかけの装 はまとめてコンテ ナ室へ入れて下さ い。	
4	①バターパン ②牛乳 ③じゃがいものベーコン煮 ④かみかみサラダ	③ベーコン ③とりにく ④大豆	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ③ほうれんそう ④こまつな	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも	④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 645 29.2 中学校 800 35.0	5(金) 三色そばろ丼を ごはんにかけて食べ ましょう。	
5	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④三色そばろ丼	③④とりにく ④高野豆腐 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④ほうれんそう ④えだまめ	③たまねぎ ③えのき	①こめ ③トック	③ごま ③油	小学校 679 28.7 中学校 790 32.7	9(火) フローズンももの 袋はまとめてコン テナ室へ入れて下 さい。	
8	①わかめご飯 ②牛乳 ③豚汁 ④お豆汁(1.2年1歳ずつ)	①かつお節 ③豚肉 ③④豆腐	①わかめ ②牛乳 ④ひじき	③④にんじん ④えだまめ	③④たまねぎ ③ごぼう ③こんにやく ④コーン	①こめ ③じゃがいも		小学校 680 23.9 中学校 779 26.7	9(火) フローズンももの 袋はまとめてコン テナ室へ入れて下 さい。	
9	①小型黒糖パン ②牛乳 ③かつお節入りかご豚うどん ④魚とナッツのお茶粉揚げ ☆⑤フローズンもも	③豚肉 ③さつま揚げ ③油揚げ ④たら	②牛乳	③お茶 ③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③さとう ③うどん ⑤もも	④カシューナッツ ④なたね油	小学校 672 30.5 中学校 827 36.6	12(金) 焼きとりにくを ごはんにかけて食 べましょう。	
10	①ごはん ②牛乳 ③カレー豚じゃが ④しそひじき和え	③豚肉 ③ちくわ ③かまぼこ ③生揚げ	②牛乳 ④ひじき ④こんぶ	③にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ④キャベツ ④きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③ごま油 ③ごま	小学校 692 29.7 中学校 813 34.6		
11	①小型バターパン ②牛乳 ③ミートボールシチュー ④ごぼうとナッツのサラダ	③とりにく ③ベーコン	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③パセリ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④ごぼう ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③④さとう ③パン粉 ④ノンエッグマヨネーズ	③バター ④ごま ④アーモンド	小学校 650 23.7 中学校 866 30.8		
12	①ごはん ②牛乳 ③チンゲン菜のスープ ④焼きとりにく	③ベーコン ③豆腐 ④とりにく ④卵	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④えだまめ	③たまねぎ ③きくらげ	①こめ ③でん粉 ③じゃがいも ④水あめ	③ごま油	小学校 652 29.6 中学校 766 34.1		

※ 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てください。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。





令和 2 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	こんだてめい 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 g	
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)			
15 月	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④枕崎牛焼き肉炒め	③生揚げ	②牛乳	③④にんじん	③ごぼう ④たまねぎ	①こめ	③④油	小学校		
		④牛肉 ③味噌			③えのき ③ふかねぎ ④りんご果汁	③じゃがいも ④さとう	③④ごま	655 23.5 777 26.8	中学校	
16 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④かつおとポテトのカップ焼き	③ベーコン	①②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	③小麦粉	小学校		
		③とりにく ③豚肉	④チーズ	③こまつな	④しめじ	③こむぎこ ④じゃがいも	④パセリ ④赤ピーマン	645 26.6 795 32.0	中学校	
17 水	①ごはん ②牛乳 ③和風コーンスープ ④チキン南蛮	③ベーコン	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①こめ	④なたね油	小学校		
		④とりにく		④赤ピーマン	③コーン ③キャベツ ③はねぎ ④黄ピーマン ④きゅうり	④でんぶん ④さとう	④なたね油	698 24.6 809 27.9	中学校	
18 木	①アップルパン ②牛乳 ③ピーフン ④コンカツサラダ	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	①りんご	①パン	③ごま油	小学校		
		③ちくわ	④こんぶ	③ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ	③ビーフン	④油	627 27.2 781 32.4	中学校	
19 金	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④こんにやくサラダ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③なす	①こめ	③④油	小学校		25(木)ソース の袋と29(月)の うまかつてんの 袋はまとめてコ ンテナに入れて ください。
			③チーズ	③かぼちゃ	③りんご果汁 ④きゅうり	②むぎ	④ごま	656 21.3 815 25.1	中学校	
22 月	①スタミナチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④オレンジミックスフルーツ	①豚肉	②牛乳	①③にんじん	③たまねぎ ③コーン	①こめ	①油	小学校		
		③油揚げ	③わかめ	③えだまめ	③えのき ④みかん ④パイン ④もも ④みかん果汁	③じゃがいも	③ごま油 ③ごま	635 21.4 778 25.6	中学校	
23 火	①小型チーズパン ②牛乳 ③ペンネボロネーズ ④さっぱりサラダ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	①③たまねぎ ③セロリ	①パン	③④オリーブ油	小学校		
		③大豆	③チーズ	④赤ピーマン	③しめじ ③グリーンピース ④きゅうり ④コーン	③ペンネ	④ごま	627 26.5 778 25.6	中学校	
24 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わすまし汁 ④かつお腹皮かば焼き風	④かつお	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①こめ	④なたね油	小学校		
		③生揚げ		③ほうれんそう	③しいたけ	③さといも	④ごま	696 34.1 790 37.2	中学校	
25 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ABCスープ ④かつおトロッケ ⑤マイティソース ★⑥ももヨーグルト	③ベーコン	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④なたね油	小学校		25(木) かつおトロッケを バーガーパンには さんで食べましょう。
		③ガルハンソー	④乳成分	③トマト	③しめじ	③マカロニ	④じゃがいも	641 24.3 760 28.2	中学校	
26 金	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④野菜のごま和え	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③たけのこ	①こめ	③ごま油	小学校		
		③生揚げ		③にら	④キャベツ ④もやし	③さとう	④ごま	645 23.3 760 27.0	中学校	
29 月	①ごはん ②牛乳 ③わかめのすまし汁 ④とりにくのかかつお⑤うまかつてん	③かまぼこ	②牛乳	③にんじん	③えのき	①こめ	④なたね油	小学校		
		③とうふ	③わかめ	③こまつな	③たまねぎ	④でんぶん	⑤アーモンド	689 31.0 799 35.5	中学校	
30 火	①ドッグパン ②牛乳 ③パンブキンスープ ④ポークフランク トマトソース	③ベーコン	②③牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	③バター	小学校		30(火) ポークフランクを パンにはさんで 食べましょう。
		④ポークフランク	③生クリーム	③かぼちゃ	③マッシュルーム ④黄ピーマン	③こむぎこ ③小麦粉	④オリーブオイル	656 25.2 774 29.3	中学校	

作ってみませんか?

(材料4人分) ~かつおとポテトのカップ焼き~ 6月16日の献立より~

- * フライドポテト(冷) 150g
- * たまねぎ 70g
- * 塩 小さじ
- * かつおフレーク 100g
- * 赤ピーマン 20g
- * パセリ 少々
- * 粉チーズ 小さじ1
- * マヨネーズ 大さじ2
- * 紙カップ 4個

- 作り方
- ① たまねぎ・赤ピーマンはみじん切りにする。
 - ② フライドポテト以外の材料を混ぜ合わせる。
 - ③ 紙カップにポテトをいれ上から②をのせる。
 - ④ オープンに③を入れて220℃で15分やく。

