



スクールランチ予定献立表

小学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料		
1日	ごはん	様似米	2日	ごはん	様似米	3日	かしわうどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、しょうゆ、人参、かまぼこ、だしパック、本みりん、酒、砂糖、食塩、昆布だし、しいたけ	4日	バターパン	バターパン	5日	麦ごはん	様似米、大麦		
(月)	大根と海老の中華スープ	大根、えび、人参、長ねぎ、丸鶏がらの素、しょうゆ、食塩、白こしょう	(火)	鶏肉と根菜汁	じゃがいも、鶏肉、ごぼう、大根、しめじ、人参、長ねぎ、だしパック、しょうゆ、米油、本みりん、食塩	(水)	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト(じゃがいも、玉ねぎ)、キャノーラ油	(木)	とろとろ卵スープ	卵、玉ねぎ、片栗粉、丸鶏がらの素、白ごま、白こしょう	(金)	ドライカレー	玉ねぎ、豚肉、トマト、ピーマン、ごぼう、人参、しょうゆ、米油、コンソメ、干しぶどう、カレー粉、食塩、クミン、ターメリック、コリアンダー、にんにく、しょうが		
	ミートボールの酢豚風	ミートボール、玉ねぎ、人参、ケチャップ、りんご酢、赤パプリカ、ピーマン、しょうゆ、砂糖、キャノーラ油、片栗粉、酒、食塩		豚肉すきやき	豚肉、玉ねぎ、焼き豆腐、しらたき、長ねぎ、人参、しょうゆ、だしパック、本みりん、砂糖、酒		バナナ	バナナ、レモン汁		ポークハムカツ	ポークハムカツ、キャノーラ油		杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃、パイナップル、みかん		
	豆腐の中華サラダ	豆腐、小松菜、人参、しょうゆ、ごま油、りんご酢、砂糖、いりごま白、にんにく		塩ゆで枝豆	枝豆		アレルギー表示	アレルギー表示		スパゲティナポリタン	スパゲティ、ケチャップ、玉ねぎ、ベーコン、人参、ピーマン、オリーブオイル、食塩、コンソメ、白こ		アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示
アレルギー表示		えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも		
8日	運動会の振替休日		9日	ごはん	様似米	10日	醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、鶏がら豚骨だし、人参、しょうゆ、なると、長ねぎ、だしパック、オイスターソース、昆布だし、にんにく、食塩、白こしょう	11日	コッペパン・いちごジャム	コッペパン、いちごミックスジャム	12日	ごはん	様似米		
(月)	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉	味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌	(水)	北見名物! たまご	たまご(玉葱、人参、マヨネーズ)、キャノーラ油	(木)	白いんげん豆のスープ	スープベース(玉ねぎ、チキンエキス、ビーフエキス)、白いんげん豆、牛乳、食塩、コンソメ、パセリ、白こしょう	(金)	味噌汁(キャベツ・揚げ・人参)	キャベツ、油揚げ、人参、だしパック、味噌			
			豚井の具	玉ねぎ、こんにゃく、豚肉、しょうゆ、赤ピーマン、ピーマン、砂糖、酒、本みりん、米油、片栗粉		サイダー風ゼリー(パイナップル入り)	サイダー風ゼリー、パイナップル		グラタン	グラタン(豆乳、じゃがいも、おから、玉ねぎ、人参、ほうれん草)		さばのみりん焼き	さばのみりん漬			
			なめ茸和え	もやし、なめ茸、白菜、人参、しょうゆ		アレルギー表示	アレルギー表示		さつまいものハニーサラダ	さつまいも、人参、マヨネーズ、玉ねぎ、クリームチーズ、はちみつ、食塩、パセリ		鶏肉と大根のオイスター煮込み	大根、鶏肉、黒こんにゃく、人参、オイスターソース、砂糖、米油、しょうゆ、ごま油、しょうが			
15日	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレーの素、バター、ヨーグルト、中濃ソース、フルーツチャツネ、ケチャップ、コリアンダー、クミン	16日	ごはん	様似米	17日	肉たまあんかけうどん	うどん、豚肉、卵、しょうゆ、長ねぎ、人参、かまぼこ、だしパック、片栗粉、長ねぎ、だしパック、砂糖、食塩、しいたけ、昆布だし	18日	バターパン・黒豆きなこクリーム	バターパン、黒豆きなこクリーム	19日	チキンライス	様似米、チキンライスの素(ケチャップ、コーン、人参、鶏肉)		
(月)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ	(火)	味噌汁(玉ねぎ、白菜、人参)	玉ねぎ、白菜、人参、だしパック、味噌	(水)	カリカリステック大学芋	カリカリステック大学芋(さつまいも)	(木)	チオルパ(ルーマニア)	鶏肉、トマト、大豆、玉ねぎ、人参、丸鶏がらの素、レモン汁、食塩、パセリ、白こしょう	(金)	味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌		
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		塩ザンギ	鶏肉、片栗粉、キャノーラ油、薄力粉、酒、食塩、しょうが、にんにく、しょうゆ		さっぱり梅の香和え	キャベツ、わかめ、ノンオイル梅ドレッシング、		イカメンチフライ	イカメンチカツ(たらすり身、玉葱、いか)、キャノーラ油		チーズ風ソースハンバーグ	チーズ風ソースインハンバーグ(鶏肉、豚肉、トマト、にんにく、しょうが)		
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		ラーメンサラダ	ラーメン、焙煎ごまドレッシング、ポークハム、胡瓜、コーン、レタス、マヨネーズ		アレルギー表示	アレルギー表示		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、黒こしょう		アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示
22日	ごはん	様似米	23日	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ハヤシライスの素、デミグラスソース、砂糖、中濃ソース、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、白しょう	24日	ごはん	様似米	25日	黒糖パン	黒糖パン	26日	ごはん	様似米		
(月)	味噌汁(かぶ、なめこ、長ねぎ)	かぶ、なめこ、長ねぎ、だしパック、味噌	(火)	コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン、コールスロドレッシング	(水)	たぬき汁	豆腐、大根、味噌、人参、こんにゃく、さつまいも、油揚げ、だしパック、米油、しょうが、ごま油	(木)	クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、クリームシチューの素、人参、鶏肉、米油、粉チーズ、食塩、白こしょう	(金)	味噌汁(高野豆腐・キャベツ、長ねぎ)	高野豆腐、キャベツ、長ねぎ、だしパック、味噌		
	とんかつ	ロース豚カツ、キャノーラ油		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		肉団子	肉団子(玉ねぎ、鶏肉、豚肉、にんにく、しょうが、オイスターソース)		ごぼうサラダ	ごぼう、人参、マヨネーズ、水菜、すりごま白、砂糖、しょうゆ、酢、食塩		アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示
	かつ井の具	卵、玉ねぎ、かまぼこ、しょうゆ、小ねぎ、砂糖、本みりん、だしパック、酒、しいたけ		アレルギー表示	アレルギー表示		アレルギー表示	アレルギー表示		アレルギー表示	アレルギー表示		アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示
29日	ごはん	様似米	30日	味噌ラーメン	ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、鶏がら豚骨だし、味噌、人参、長ねぎ、なると、しょうゆ、だしパック、昆布だし、にんにく、本みりん、食塩、豆板醤	6月の体調管理		6月は湿度が高くて余分な老廃物が体内にたまりやすく、浮腫みや頭痛などが起きやすい時期です。		☆室内の十分な換気を行いましょ		☆自律神経を良好に保つために夜更かしはやめて				
(月)	鶏のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ケチャップ、オリーブオイル、砂糖、白こしょう、ウスターソース、コンソメ、にんにく、食塩、	(火)	チーズ入りちくわ磯辺揚げ	チーズ入りちくわ磯辺揚げ(ちくわ、チーズ、青さ)、キャノーラ油	☆しっかり朝食を食べましょ		☆野菜に含まれるカリウムは浮腫みを解消する		☆早起きを心がけましょ		☆早起きを心がけましょ				
	ひじきの炒め物	枝豆、大豆、人参、しょうゆ、ひじき、本みりん、酒、米油、ごま油、砂糖		ミニ味付小魚	味付小魚	☆野菜に含まれるカリウムは浮腫みを解消する		☆早起きを心がけましょ		☆早起きを心がけましょ		☆早起きを心がけましょ				
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	アレルギー表示	アレルギー表示		アレルギー表示		アレルギー表示		アレルギー表示				



6月は湿度が高くて余分な老廃物が体内にたまりやすく、浮腫みや頭痛などが起きやすい時期です。

☆室内の十分な換気を行いましょ
 ☆自律神経を良好に保つために夜更かしはやめて
 ☆早起きを心がけましょ
 ☆しっかり朝食を食べましょ
 ☆野菜に含まれるカリウムは浮腫みを解消する



6月の1人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 519Kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 15.9g、炭水化物 72.3g、食塩相当量 2.2g [推定値]	1、2年
	エネルギー 577Kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 17.6g、炭水化物 80.0g、食塩相当量 2.4g [推定値]	3、4年
	エネルギー 648Kcal、たんぱく質 23.2g、脂質 19.0g、炭水化物 92.1g、食塩相当量 2.6g [推定値]	5、6年