

6月

## スクールランチ予定献立表

中学校

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
日 (月) 大根とツナサラダ オニオンスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	ごはん	様似米	日 (月) 豚肉と絹揚げの味噌炒め 塩昆布和え はんぺんとワカメのすまし汁 アレルギー表示 小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	ごはん	様似米	日 (月) ほっつけ生姜醤油焼き 切干大根と豚肉炒め キャベツと揚げの味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	ごはん	様似米	日 (月) おかか和え キヤベツ、しめじ、油揚げ アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	ごはん	様似米	日 (月) 肉豆腐 もやしとワカメの味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	親子丼(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、卵、玉葱、人参、小ねぎ、しいたけ
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉、チーズ、しょうが、にんにく、パセリ		豚肉と絹揚げの味噌炒め	豚肉、絹揚げ、玉葱、人参、枝豆、しょうが		ほっつけ生姜醤油焼き	ほっつけ、しょうが		肉豆腐	豚肉、豆腐、玉葱、人参、しらたき		ごま和え	もやし、小松菜、ごま
	大根とツナサラダ	大根、胡瓜、ツナ		塩昆布和え	白菜、チゲン菜、塩こんぶ		切干大根と豚肉炒め	豚肉、ビーマン、人参、切干大根		おかか和え	キヤベツ、ほうれん草、ちくわ		豆腐とかぶの味噌汁	豆腐、かぶ、長ねぎ
	オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、コーン		はんぺんとワカメのすまし汁	はんぺん、人参、長ねぎ、ワカメ		キヤベツと揚げの味噌汁	キヤベツ、しめじ、油揚げ		もやしとワカメの味噌汁	もやし、ワカメ、長ねぎ			
	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	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま			小麦、大豆、豚肉、ごま			小麦、大豆、豚肉			小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま	
日 (火) 鮭の塩麹鶏田揚げ 大豆と高野豆腐の五目煮 白菜となめこの味噌汁 アレルギー表示 小麦、さけ、大豆	ごはん	様似米	日 (火) ジャンバラヤ 春巻き えびの豆乳スープ アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	10 ジャンバラヤ	様似米、玉葱、ウインナー、コーン、ビーマン、人参、にんにく	日 (火) ハッシュドポーク アップルドレッシングサラダ アレルギー表示 小麥、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	17 ごはん	様似米	日 (火) ハッシュドポーク アップルドレッシングサラダ アレルギー表示 小麥、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	24 菜めし	様似米、青菜	日 (火) 釧路名物サンタレ 春雨サラダ きのこと野菜のスープ アレルギー表示 小麥、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	親子丼(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、卵、玉葱、人参、小ねぎ、しいたけ
	鮭の塩麹鶏田揚げ	鮭、しょうが、にんにく		春巻き	春巻き		ハッシュドポーク	豚肉、玉葱、しめじ		釧路名物サンタレ	鮭肉、長ねぎ、しょうが、にんにく		ごま和え	もやし、小松菜、ごま
	大豆と高野豆腐の五目煮	大豆、高野豆腐、コーン、人参、ひじき		えびの豆乳スープ	豆乳、えび、白菜、玉葱、人参、パセリ		アップルドレッシングサラダ	キヤベツ、胡瓜、鶏肉、りんご、にんにく		春雨サラダ	胡瓜、ポークハム、春雨、ごま		豆腐とかぶの味噌汁	豆腐、かぶ、長ねぎ
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ		アレルギー表示			じゃがいもの塩スープ	じゃがいも、玉葱、人参		きのこと野菜のスープ	玉葱、しめじ、えのき茸、人参、パセリ		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	
	小麦、さけ、大豆			えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麥、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麥、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麥、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま	
日 (水) アレルギー表示 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉	4 (新・手作りスープ) 野菜醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、もしや、長ねぎ、しめじ、人参、なると、オイスターソース、にんにく	日 (水) 手作りスープボトト アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	11 ミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、にんにく、パセリ	日 (水) ココア蒸しパン アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	18 きつねうどん	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、かもばこ、しいたけ	日 (水) ココア蒸しパン アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉	25 (新・手作りスープ) バターコーン味噌ラーメン	ラーメン、豚肉、コーン、もやし、人参、なると、長ねぎ、にんにく	日 (水) 大学いも アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アスパラの栄養	北海道の5~6月に収穫される食べ物 アスパラについて
	オレンジカッケーケーキ	ホットケーキミックス、みかん果汁、ヨーグルト、マーマレード、スキムミルク		手作りスープボトト	さつまいも、牛乳、卵、スキムミルク、生クリーム		ココア蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、ココア、スキムミルク		大学いも	さつまいも、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				
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示			アレルギー表示				
日 (木) アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	5 北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン	日 (木) いちごミックスジャム 豆のクリームシチュー アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	12 北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	日 (木) いちごミックスジャム ほうれん草とマカラニグラン ミートボールと野菜スープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	19 ごはん	様似米	日 (木) 手作りミートローフ・和風ソース ほうれん草とマカラニグラン ミートボールと野菜スープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	26 北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	日 (木) メンチカツ もやしソース炒め 大根のコンソメスープ アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	アスパラの栄養	北海道の5~6月に収穫される食べ物 アスパラについて
	えびフライ&キャベツソース	えびフライ、キャベツ、タルタルソース		いちごミックスジャム	いちごミックスジャム		手作りミートローフ・和風ソース	豚肉、牛肉、豆腐、玉葱、長ねぎ、ビーマン、人参、しょうが、にんにく		メンチカツ	メンチカツ、トマトケチャップミニパック			
	豆のクリームシチュー	豚肉、牛乳、じゃがいも、玉葱、ミックスビーンズ(大豆、半生豆、金時豆)、人参、スキムミルク、パセリ		ほうれん草とマカラニグラン	牛乳、玉葱、マカラニグラン、ほうれん草、ベーコン、チーズ、スキムミルク		じゃがいもとアスパラソース	じゃがいも、アスパラ、コーン、ベーコン		もやしソース炒め	豚肉、もやし、人参、ビーマン、あおのり			
	アレルギー表示			ミートボールと野菜スープ	ミートボール、白菜、人参		大根のコンソメスープ	大根、えのき茸、人参		ミネストローネスープ	トマト缶、キャベツ、玉葱、人参、にんにく、パセリ			
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示				
				小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麥、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉			えび、小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご				
日 (金) アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	6 豚肉ジンギスカン炒め丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もしや、人参、ビーマン、りんご、しょうが、にんにく	日 (金) ごぼうごまサラダ えのき茸と海老のかき玉華スープ アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	13 ごはん	様似米	日 (金) 鶏のごまタレ焼き さつまいもと枝豆サラダ かぶのスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	20 チキンカレー 麦ごはん	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、スキムミルク	日 (金) タラのごまフライ ビーフと枝豆炒め 鶏ごぼう汁 アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	27 ごはん	様似米	日 (金) タラのごまフライ ビーフと枝豆炒め 鶏ごぼう汁 アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アスパラの栄養	北海道の5~6月に収穫される食べ物 アスパラについて
	ごぼうごまサラダ	ごぼう、人参、コーン、ごま		さつまいもと枝豆サラダ	さつまいも、枝豆、ヨーグルト		チキンカレー 麦ごはん	ヨーグルト、ナタデココ、パインアップル缶、みかん缶		タラのごまフライ	タラ、ごま			
	えのき茸と海老のかき玉華スープ	えび、玉葱、卵、えのき茸		かぶのスープ	かぶ、玉葱、ベーコン、しめじ、パセリ		ナタデココ入り フルーツヨーグルト			ビーフと枝豆炒め	玉葱、豚肉、ビーフ、コーン、枝豆			
	アレルギー表示			アレルギー表示				鶏ごぼう汁		鶏肉、ごぼう、コンニャク、人参、長ねぎ、しょうが				
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			小麦、卵、乳、牛、肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま				アレルギー表示						
								アレルギー表示						
6月の1人当たり平均摂取栄養値			エネルギー 727Kcal、たんぱく質 25.1g、脂質 21.2g、炭水化物 104.4g、食塩相当量 2.7g [推定値]											



アスパラは涼しい気候での栽培が適しているため、北海道が日本で一番収穫量が多い野菜です。

旬の野菜や果物にはその時期にたくさんの栄養を蓄えているので栄養価が高いのが特徴です。もりもり食べましょう。

