



入園・入学・進級おめでとうございます♪

今年度は4月6日から給食がスタートします♪ 給食センター職員一同、変わらない愛情のもとで安心・安全・おいしい給食作りに努めてまいります。令和4年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



栄養価の見方

献立表の下段に、その月のエネルギー・たんぱく質・脂質の月平均が、各年齢別に記載されております。

- 低：小学1・2年生
- 中：小学3・4年生
- 高：小学5・6年生
- 中学：中学生



今年度から、フォークが寄贈になりました。(※幼稚園・保育園を除く)スパゲティなどのメニューで使いますので、はしセットに入れておきましょう♪



11日

・かしわうどん

うどん・なると・鶏肉・干椎茸・人参・長ねぎ・小松菜・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩

・べつかいぎゅうにゅう

・きつねもち

・やきプリンタルト

焼きプリンタルト

うどんにのせて食べましょう。

12日

・わふうそぼろどん

精白米・豚肉・ひじき・玉ねぎ・人参・ホールコーン・生姜・にんにく・酒・赤味噌・三温糖・醤油・本てり・でんぷん・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・ぐだくさんじる

豆腐・鶏肉・人参・大根・長ねぎ・干椎茸・青梗菜・醤油・めんつゆ・かつおだし・米油

・スティックチーズ

スティックチーズ

13日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・あぶらあげとわかめのみそしる

油揚げ・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌

・にくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・枝豆・醤油・本てり・三温糖・米油

・ごまマヨあえ

焼き竹輪(N)・小松菜・人参・塩昆布・白ごま・エッグケアマヨネーズ・めんつゆ

14日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・きゃべつとたまねぎのみそしる

きゃべつ・玉ねぎ・人参・かつおだし・白味噌

・さばのみそに

鯖の味噌煮

・ちくぜんに

鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・里芋・なると・いんげん・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒・米油

15日

・コッペパン

・べつかいぎゅうにゅう

・クリームシチュー

鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう

・トマトソースのにくだんご

肉団子(トマトソース)

・スパゲティサラダ

スパゲティ・きゅうり・人参・ハム・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう

18日

・しょうゆラーメン

中華麺・なると・豚肉・味付メンマ・もやし・白菜・人参・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・醤油ラーメンスープ

・べつかいぎゅうにゅう

・やさしいコロッケ

野菜コロッケ・キャノーラ油

・ミニたいやき

ミニたい焼き

19日 <入園・入学・進級祝いこんだて>

・ハンバーグカレー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ(B・I)・米油・鶏豚肉使用ハンバーグ

・べつかいぎゅうにゅう

・ふくじんづけ

福神漬

・おいわいクレープ

お祝いクレープ

20日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・こうやどうふとしめじのみそしる

高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌

・とりにくちょうせんやき

鶏肉・にんにく・上白糖・唐辛子・ごま油・白ごま・醤油・酒・本てり

・こまつなともやしのツナあえ

小松菜・もやし・ツナフレーク・醤油・上白糖

21日

・わかめごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・かぼちゃだんごじる

かぼちゃ餅・ごぼう・鶏肉・人参・大根・干椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし

・ほっけのしおこうじやき

ほっけの塩こうじ焼き

・だいこんときゅうりのひたひた

大根・きゅうり・人参・薄口醤油・上白糖・米酢・ごま油・鰹節・唐辛子

22日

・こくとうパン

・べつかいぎゅうにゅう

・はくさいのスープ

白菜・人参・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・チキンのトマトに

鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・塩・こしょう・片栗粉

・ごぼうサラダ

ごぼう・人参・きゅうり・ツナフレーク・ケチャップ・上白糖・エッグケアマヨネーズ・白ごま・醤油

25日

・スパゲティミートソース

スパゲティ・豚肉・ミートソース・オニオンソテー・玉ねぎ・人参・にんにく・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油・オリーブ油

・べつかいぎゅうにゅう

・チーズフォンデュコロッケ

チーズフォンデュコロッケ・キャノーラ油

・あおりんごゼリー

青りんごゼリー

26日

・ピビンバどん

精白米・[肉]豚肉・生姜・にんにく・酒・本てり・豆板醤・白ごま・赤味噌・三温糖・醤油・味付メンマ〔野菜〕小松菜・もやし・人参・醤油・上白糖・白ごま・ごま油・塩

・べつかいぎゅうにゅう

・はるさめスープ

白菜・えのき・緑豆春雨・ハム・塩・こしょう・シャンタン・醤油・でんぷん

・ハニーピーナッツ

ハニーピーナッツ

27日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・たまねぎとたまごのみそしる

玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌

・やさいのやきつくね

野菜の焼きつくね

・だいこんとこんにゃくのそぼろに

豚肉・こんにゃく・大根・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

28日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・ぶたじる

豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃがいも・豆腐・ごぼう・米油・白味噌

・たらざんぎ

鱈ざんぎ・キャノーラ油

・いそに

鶏肉・ひじき・つきこん・れんこん・油揚げ・人参・醤油・三温糖・ごま油



小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。

低 エネルギー：609kcal たんぱく質：26.8g 脂質：20.7g

中 エネルギー：642kcal たんぱく質：27.5g 脂質：20.9g

高 エネルギー：674kcal たんぱく質：28.3g 脂質：21.1g

中学 エネルギー：788kcal たんぱく質：32.7g 脂質：23.8g