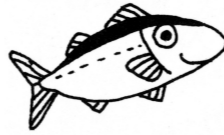



5月 き ゅ う し ょ く だ よ り

令和2年度
[小学校]

千歳市学校給食センター
23-3591

月	火	水	木	金
ごはん・牛乳	パン・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	めん類・牛乳
<p>.....</p> <p>献立名の下に使われている材料を明記しています。 アレルギーなどのために除去されるお子さん方の参考にさせていただきたいと思います。(アレルギー表示義務7品目について記載しています。それ以外については記載されていないものもあります。表示義務7品目を使用した商品を同一ラインで製造している商品についてもアレルギー表示を記載しておりませんので、ご不明な点は、お問い合わせください。)</p> <p>また、揚げ物の油交換は月2回実施しています。</p> <p>学校給食センター 23-3591</p> <p>都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>.....</p>	<p>1 ココアワッフル(8日) 砂糖・卵白・小麦粉・全卵・菜種油・ココアパウダー・脱脂粉乳・乳化剤・水飴・しょ糖型液糖・全粉乳・植物油(パーム油)・ホエイパウダー・バター・乳清蛋白・とうもろこし澱粉・乾燥卵白・加糖卵黄・食塩・加工澱粉(とうもろこし)グリシン・香料・増粘多糖類・ソルビン酸・pH調整剤・ビタミンB2・カロチン・(卵、小麦、乳、大豆表示あり)</p> <p>2 ごもくまめ(11日) つきこんにやく・人参・高野豆腐・蒸し大豆・焼き竹輪(鱧すり身、馬鈴薯澱粉、塩、砂糖、みりん)・グリーンピース・三温糖・醤油・本みりん・料理酒・菜種油</p> <p>3 ケチャップあじにくだんご(12日) 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・とうもろこし澱粉・粉末状植物性蛋白・粒状植物性蛋白・豚脂・食塩・蛋白自己消化物・ごま油・香辛料・調味料(アミノ酸)・カラメル色素・ピロリン酸第二鉄・トマトケチャップ・砂糖・醸造酢・醤油・キャッサバ澱粉・生姜・蛋白加水分解物・加工澱粉(とうもろこし)・カロチノイド色素・パーム油・(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご表示あり)</p> <p>4 キャベツのカレーソテー(12日) キャベツ・えのき茸・ベーコン〔豚肉、食塩、砂糖、香辛料、(豚肉表示あり)〕・人参・ピーマン・カレー粉・チキンブイヨン(鶏肉表示あり)・菜種油・塩</p>	<p>さかなの大きなほねはとっています。小さいほねはのこっています。ちゅういしてたべましよう。また、さかなやかいるいにはそれらのたまごがはいっていることがあります。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>角食パン・丸パンは千歳産の小麦粉を使用しています。</p> </div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>学校給食使用予定食材等の産地を公表しています。 千歳市のホームページでご確認ください。 千歳市ホームページ内の「暮らし」「教育と文化」「学校給食」 または、千歳市ホームページ内の「教育委員会」「学校給食」</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>苦手なものも必ず一口は食べましよう。</p> </div>
<p>5 ふきとツナのもの(14日) ふき・いんげん・まぐろ油漬(きはだまぐろ、米サラダ油、食塩、野菜エキス)・人参・こんにやく・蒸し大豆・三温糖・醤油・本味酢・料理酒・菜種油</p> <p>6 コーンソテー(15日) ウインナー〔豚肉、食塩、砂糖、白胡椒・カルワイ、(豚肉表示あり)〕・いんげん・人参・玉葱・コーン・菜種油・胡椒・チキンブイヨン(鶏肉表示あり)</p> <p>7 かわりきんぴら(18日) 大根・ごぼう・人参・さつま揚げ〔助宗鱧、砂糖、馬鈴薯澱粉、大豆蛋白、食塩、ぶどう糖、醤油、大豆油、糖蜜、調味料(アミノ酸)、(大豆、小麦表示あり)〕・しらたき・昆布・豚肉・白いりごま・醤油・三温糖・本みりん・料理酒・菜種油・一味唐辛子</p> <p>8 きたあかりコロッケ(19日) ばれいしょ・野菜パン粉・小麦粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・玉葱・牛肉・食塩・ぶどう糖・調味料(アミノ酸)・乳化剤・増粘多糖類・(小麦、乳、大豆、牛肉表示あり)・菜種油</p> <p>9 ブロッコリーソテー(19日) ブロッコリー・玉ねぎ・コーン・ベーコン〔豚肉、食塩、砂糖、香辛料、(豚肉表示あり)〕・チキンブイヨン(鶏肉表示あり)・胡椒・塩・菜種油</p>	<p>10 レモンささみフライ(22日) 鶏肉・玉葱・粒状大豆蛋白・塩麹漬用調味料・米麹加工品・レモン果皮・加工澱粉(キャッサバ)・調味料(アミノ酸等)・香料・パン粉・小麦粉・米粉・植物油(菜種、大豆)・澱粉(とうもろこし)・香辛料・粉末状大豆蛋白・乳化剤製剤・増粘多糖類・加工澱粉製剤(タビオカ)・(鶏肉、大豆、小麦、乳表示あり)・菜種油</p> <p>11 ちゅうかふうやさしいため(22日) もやし・人参・にら・春雨・菜種油・味ぼん(小麦・大豆表示あり)・胡椒・塩</p> <p>12 あみやきハンバーグ(25日) 鶏肉・玉葱・ペースト状植物性蛋白・パン粉・豚脂・粒状植物性蛋白・マーガリン・醤油・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・生姜・砂糖・香辛料・ぶどう糖・乾燥卵白・調味料(アミノ酸等)・着色料(ココア)・カラメル色素・水飴・清酒・チキンエキス・増粘剤〔加工澱粉(とうもろこし)、キサンタンガム〕・(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、乳、りんご、牛肉、卵表示あり)</p> <p>13 きりぼしだいこんいために(25日) 切干大根・高野豆腐・さつま揚げ〔助宗鱧、砂糖、馬鈴薯澱粉、大豆蛋白、食塩、ぶどう糖、醤油、大豆油、糖蜜、調味料(アミノ酸)、(大豆、小麦表示あり)〕・豚肉・人参・菜種油・三温糖・醤油・本みりん・料理酒</p>	<p>14 やきそば(26日) 小麦粉・塩・加工澱粉(キャッサバ)・かんすい・クチナシ色素・菜種油・大豆油・キャベツ・中濃ソース・粉末状混合調味料・豚肉・人参・砂糖・香辛料・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・酸味料・増粘剤(キサンタンガム)・(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご表示あり)</p> <p>15 とりにくのガーリックバターいため(26日) 鶏肉・人参・しめじ・長葱・菜種油・調味料(小麦、大豆、乳、鶏肉表示あり)・にんにく</p> <p>16 あつあげみそいため(28日) 厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・菜種油・白味噌・三温糖・醤油・鶏がらスープ(鶏肉表示あり)・馬鈴薯澱粉</p> <p>17 こうやどうふのそぼろに(29日) 高野豆腐・豚肉・玉葱・人参・いんげん・三温糖・醤油・本みりん・料理酒・馬鈴薯澱粉・生姜・菜種油</p> <p>18 ミルメークムースコーヒー(29日) 牛乳・水飴・ぶどう糖・植物油(パーム、やし)・加糖脱脂練乳・脱脂粉乳・ゼラチン・インスタントコーヒー・トレハロース・乳化剤・加工澱粉(米、キャッサバ)・香料・セルロース・着色料(カラメル、アナトー)・ピロリン酸鉄・(乳、ゼラチン表示あり)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>お米は千歳産と恵庭産を使用しています。</p> </div>	<p>7 715・750 K^架 31.3・33.9^{グラム}</p> <p>むぎごはん(大麦) とりつみれじる 鶏つみれ〔鶏肉、味噌、食塩、(鶏肉、大豆表示あり)〕・人参・大根・油揚げ・長葱・ごぼう・だし昆布・宗田削り節・醤油・本つゆ(大豆、小麦表示あり)</p> <p>さばのみそに 鯖・澱粉(馬鈴薯、とうもろこし)・味噌・砂糖・発酵調味料・(鯖、大豆表示あり)</p> <p>ひじきのいために 高野豆腐・人参・ひじき・豚肉・さつま揚げ〔助宗鱧、砂糖、馬鈴薯澱粉、タビオカ澱粉、大豆蛋白、食塩、ぶどう糖、醤油、大豆油、糖蜜、調味料(アミノ酸)、(大豆、小麦表示あり)〕 ・しらたき・菜種油・醤油・三温糖・本みりん・料理酒</p>	<p>8 640・655 K^架 23.6・25.6^{グラム}</p> <p>ごもくうどん 茹でうどん・鶏肉・人参・長葱・椎茸・油揚げ・醤油・宗田削り節・だし昆布・料理酒・本みりん・本つゆ(小麦、大豆表示あり)</p> <p>チーズはんぺんフライ 魚肉すり身(助宗鱧)・チーズ・液卵白・植物油(大豆、とうもろこし)・パン粉・水あめ・コーンフラワー・調味料(アミノ酸)・乳化剤(乳、卵、大豆、小麦表示あり)・菜種油</p> <p>ぶたにくといんげんのみそいため 豚肉・いんげん・人参・春雨・生姜・三温糖・白味噌・醤油・本みりん・一味唐辛子・菜種油</p> <p>ココアワッフル 1 表面上段に記載</p>

＊ ＊ 毎日 は し を 持 た せ て く だ さ い ＊ ＊

月	火	水	木	金
ごはん・牛乳	パン・牛乳	ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	めん類・牛乳
11 700・733 K [㊦] 26.5・28.9 [㊧] ぶたじる 豚肉・じゃが芋・人参・大根・ごぼう・玉葱・豆腐・長葱・白味噌・料理酒・煮干し かんぱちカツ【2こ】 かんぱち・魚肉すり身(イトヨリ、キントキ、グチ、コチ)・大豆油・玉葱・粉末状大豆蛋白・パン粉・加工澱粉(キャッサバ)・粒状大豆蛋白・砂糖・醤油・米発酵調味料・酵母エキス・蛋白加水分解物・香辛料・鰹エキス調味料・小麦粉・米粉・とうもろこし澱粉・食塩(小麦、乳、大豆表示あり)・菜種油 ごもくまめ 2 表面上段に記載	12 565・653 K [㊦] 24.5・28.4 [㊧] まるパン 小麦粉・砂糖・食用植物油脂・食用精製加工油脂・果糖ぶどう糖液糖・食塩・酵素・イースト・小麦澱粉・小麦蛋白・コーンスターチ・麦芽粉末・粉末酵母・(小麦、大豆表示あり) まめのクリームシチュー ベーコン〔豚肉、食塩、砂糖、香辛料(豚肉表示あり)〕・人参・玉葱・ミックストビーンズ〔大豆、大福豆、金時豆(大豆表示あり)〕パセリ・コーンポタージュ(小麦、乳、大豆、鶏肉表示あり)・クリームポタージュ(小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉表示あり)・クリームコーン・豆乳クリーム(大豆)・牛乳・胡椒 ケチャップあじにくだんご 3 表面上段に記載 キャベツのカレーソテー 4 表面上段に記載	13 605・642 K [㊦] 19.7・21.4 [㊧] じゃがいものにももの 焼き竹輪〔鱈すり身、馬鈴薯澱粉、食塩、砂糖、みりん〕・しらたき・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース・醤油・三温糖・本みりん・料理酒・本つゆ(大豆、小麦表示あり)・生姜・菜種油 あつやきたまご 鶏卵・砂糖・小麦澱粉・食用植物油脂(菜種、大豆)・米発酵調味料・食塩・大豆蛋白・醤油・醸造酢・和風だし(卵、小麦、大豆表示あり) ホイコーロー 豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・豆板醤・料理酒・赤味噌・三温糖・醤油・馬鈴薯澱粉・菜種油	14 636・661 K [㊦] 24.6・26.4 [㊧] ちらしずし 砂糖・酢・人参・筍・れんこん・油揚げ・醤油・食塩・菜種油・かんぴょう・干し椎茸・鰹風味調味料・醸造調味料・みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス・調味料(アミノ酸等)・(大豆、小麦、鶏肉表示あり) とうふとえのきのみそしる 豆腐・えのき茸・人参・長葱・小松菜・白味噌・煮干し てばもとやわらかにこみ 鶏手羽元・醤油・砂糖・みりん・還元水飴・清酒・増粘剤(とうもろこし)・(鶏肉、大豆、小麦表示あり) ふきとツナのもの 5 表面下段に記載	15 700・755 K [㊦] 24.4・26.3 [㊧] スパゲッティミートソース 茹でスパゲティ(大豆油)・豚肉・ベーコン〔豚肉、食塩、砂糖、香辛料、(豚肉表示あり)〕・玉葱・人参・ピーマン・トマトダイス・ローリエ・パセリ・デミグラスソース(小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご表示あり)・ハヤシフレーク(小麦、乳、大豆表示あり)・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・にんにく・菜種油・赤ワイン・三温糖 ハッシュポテト 馬鈴薯・玉葱・上新粉・精製塩・植物油脂(菜種、大豆)・ビタミンC・ピロリン酸二水素二ナトリウム(大豆表示あり)・菜種油 コーンソテー 6 表面下段に記載
18 609・639 K [㊦] 25.4・27 [㊧] たまねぎとわかめのみそしる 玉葱・わかめ・人参・大根・油揚げ・しめじ・煮干し・白味噌 いわしのありまに いわし・砂糖・みりん・醤油・米澱粉・山椒・香辛料(ガーリック、ジンジャー、ホワイトペパー)・(小麦、大豆表示あり) かわりきんぴら 7 表面下段に記載	19 635・711 K [㊦] 25.6・29.3 [㊧] かくしょくパン 小麦粉・砂糖・食用植物油脂・食用精製加工油脂・果糖ぶどう糖液糖・食塩・酵素・イースト・小麦澱粉・小麦蛋白・コーンスターチ・麦芽粉末・粉末酵母・(小麦、大豆表示あり) トマトスープ 人参・玉葱・鶏肉・マカロニ・セロリ・パセリ・トマトダイス・トマトジュース・白ワイン・胡椒・チキンブイヨン(鶏肉表示あり) きたあかりコロッケ 8 表面下段に記載 ブロッコリーソテー 9 表面下段に記載	20 594・619 K [㊦] 23.7・25.7 [㊧] こんさいのすましじる 鶏肉・油揚げ・人参・大根・長葱・ごぼう・醤油・料理酒・だし昆布・宗田削り節 コーンつまみあげ【2こ】 とうもろこし・魚肉すり身(鱈)・玉葱・植物油脂(大豆、菜種)・鶏卵・馬鈴薯澱粉・食塩・醸造酢・砂糖・加工澱粉(タピオカ)・調味料(アミノ酸)・香辛料抽出物・(大豆、卵、小麦表示あり) だいずとやさいのいためもの 蒸し大豆・人参・キャベツ・菜種油・チキンブイヨン(鶏肉表示あり)・塩・胡椒	21 666・717 K [㊦] 18.4・20.3 [㊧] むぎごはん(大麦) ポークカレー 豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ウスターソース・トマトケチャップ・にんにく・生姜・菜種油・ソテッドオニオン(大豆表示あり)・トマトジュース・鰹だし・豆乳クリーム(大豆)・カレールウ(3種類、小麦、大豆表示あり) むしやさい もやし・ピーマン・キャベツ・玉葱 サウザンアイランドドレッシング (アレルギー表示なし) れいとうパン バインアップル缶詰・砂糖	22 531・555 K [㊦] 23.4・24.6 [㊧] あんかけラーメン 茹でラーメン・玉葱・もやし・長葱・筍・人参・白菜・豚肉・椎茸・にんにく・生姜・鶏ガラスープ(鶏肉表示あり)・醤油ラーメンスープ(大豆、小麦、豚肉、鶏肉表示あり)・塩ラーメンスープ(大豆、鶏肉、豚肉、ごま表示あり)・馬鈴薯澱粉・胡椒・菜種油・ごま油 レモンささみフライ【2こ】 10 表面下段に記載 ちゅうかふうやさいいため 11 表面下段に記載
25 622・658 K [㊦] 23.2・25.1 [㊧] いもだんごじる 鶏肉・いももち〔じゃが芋、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、加工澱粉(タピオカ)〕・大根・ごぼう・人参・長葱・宗田削り節・だし昆布・醤油・本つゆ(大豆、小麦表示あり)・料理酒 あみやきハンバーグ 12 表面下段に記載 きりぼしだいこんいために 13 表面下段に記載	26 617・714 K [㊦] 26.4・30.9 [㊧] まるパン 小麦粉・砂糖・食用植物油脂・食用精製加工油脂・果糖ぶどう糖液糖・食塩・酵素・イースト・小麦澱粉・小麦蛋白・コーンスターチ・麦芽粉末・粉末酵母・(小麦、大豆表示あり) ポトフ 大根・人参・じゃが芋・キャベツ・ウインナー〔豚肉、食塩、砂糖、白胡椒、カルワイ、(豚肉表示あり)〕・チキンブイヨン(鶏肉表示あり)・胡椒・ローリエ・醤油 やきそば 14 表面下段に記載 とりにくのガーリックバターいため 15 表面下段に記載	27 625・659 K [㊦] 22.4・24.5 [㊧] にくみそどうふ 豚肉・豆腐・長葱・玉葱・椎茸・人参・生姜・グリーンピース・赤味噌・白味噌・三温糖・醤油・料理酒・一味唐辛子・馬鈴薯澱粉・にんにく・菜種油 にんじんシュウマイ【2こ】 玉葱・魚肉すりみ(助宗鱈、砂糖)・人参・豚脂・馬鈴薯澱粉・食塩・ごま油・胡椒・小麦粉・(豚肉、ごま、小麦表示あり) ナムルふうむしやさい 小松菜・人参・もやし・醤油・ごま油・塩	28 651・683 K [㊦] 23.9・25.4 [㊧] しおちゃんこふう お魚豆乳団子〔たら、大豆油、エゴマ油、調整豆乳、粉末状大豆蛋白、マッシュポテト、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、鰹エキス、酢酸澱粉、グルコノラクトン、乳化剤、(大豆表示あり)〕 ・焼き豆腐・人参・白菜・こんにゃく・醤油・料理酒・調味料(鶏肉、小麦、大豆表示あり) さんまかばやき さんま・砂糖・醤油・還元水飴・水飴・みりん・寒天・鰹節エキス・とうもろこし澱粉・醸造酢(とうもろこし)・(小麦、大豆表示あり) あつあげみそいため 16 表面下段に記載	29 600・645 K [㊦] 23.1・25.4 [㊧] カレーうどん 茹でうどん・豚肉・玉葱・椎茸・人参・カレールウ(2種類、小麦、大豆表示あり)・カレー粉・醤油・本つゆ(大豆、小麦表示あり)・料理酒 あおないなりずし 精白米・果糖ぶどう糖液糖・マルトースシラップ・砂糖・醸造酢・食塩・昆布だし・大豆食物繊維・蛋白加水分解物・植物油脂(トウモロコシ、菜種、甜菜、大豆)・広島菜・醤油・青しそ・香料(しそ)・調味料(アミノ酸)・酸味料・油揚げ・澱粉(とうもろこし)・(小麦、大豆表示あり) こうやどうふのそぼろに 17 表面下段に記載 ミルメークムースコーヒー 18 表面下段に記載

はしは毎日持ち帰り、
キレイなものを
使いましょう。



日々の献立のエネルギー量(K[㊦])とたんぱく質量(㊧)を記載しています。(前の数字は低学年、後ろが高学年です。)

(小学校) 摂取基準

エネルギー(K [㊦])	たんぱく質(㊧)
530・780	摂取熱量の13~20%