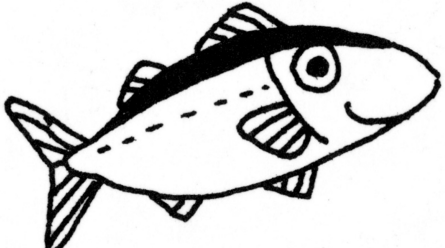
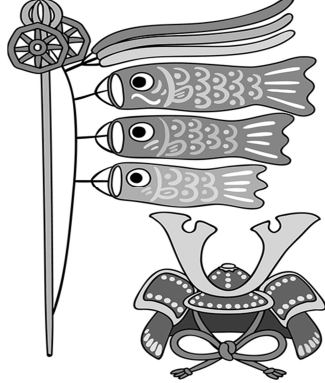


5月給食だよ

令和2年度
[中学校]

千歳市学校給食センター
TEL 23-3591

月	火	水	木	金
ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	パン・牛乳	麺類・牛乳	ごはん・牛乳
..... 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し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。) また、揚げ物の油交換は月2回実施しています。 学校給食センター 23-3591 都合により献立を変更する場合もありますので、ご了承ください。	※1 ココアワッフル(7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・植物油脂(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) ※2 ホイコーロー(12日) 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 ※3 ケチャップ味肉団子(13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) ※4 キャベツのカレーソテー(13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	※5 コーンソテー(14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) ※6 ふきとツナの煮物(15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・こんにゃく・蒸し大豆・三温糖・醤油・本味酢・料理酒・菜種油 ※7 五目豆(18日) つきこんにゃく・人参・高野豆腐・蒸し大豆・焼き竹輪(鰯すり身、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 ※8 網焼きハンバーグ(19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)	 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「くらし」→「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」	魚の大きな骨はとっています が、小さい骨は残っています。 注意して食べましょう。また、魚や貝類にはそれらの卵が入っていることがあります。 
※9 切干大根炒め煮(19日) 切干大根・高野豆腐・さつま揚げ〔助宗鰯、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 ※10 きたあかりコロッケ(20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 ※11 ブロッコリーソテー(20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 ※12 レモンささみフライ(21日) 鶏肉・玉葱・粒状大豆蛋白・塩麴漬用調味料・米麴加工品・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・植物油脂(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(タピオカ)・(鶏肉、大豆、小麦、乳表示あり)・菜種油	※13 中華風野菜炒め(21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 ※14 鶏肉のガーリックバター炒め(27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 ※15 高野豆腐のそぼろ煮(28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 ※16 ミルメークムースコーヒー(28日) 牛乳・水飴・ぶどう糖・植物油脂(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) お米は千歳産と恵庭産を使用しています。	 角食パン・丸パンは千歳産の小麦粉を使用しています。	7667K^杯 27.6^g 五目うどん 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) チーズはんぺんフライ 魚肉すり身(助宗鰯)・チーズ・液卵白・植物油脂(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、卵、大豆、小麦表示あり)・菜種油 豚肉といんげんの味噌炒め 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 ココアワッフル※1 表面上段に記載 苦手なものも必ず一口は食べましょう。	8863K^杯 38.1^g 麦ごはん(大麦) とりつみれ汁 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) さばの味噌煮 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) ひじきの炒め煮 高野豆腐・人参・ひじき・豚肉・さつま揚げ〔助宗鰯、砂糖、馬鈴薯澱粉、タピオカ澱粉、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

＊＊毎日ほしを持たせてください＊＊

月	火	水	木	金
ごはん・牛乳	ごはん・牛乳	パン・牛乳	麺類・牛乳	ごはん・牛乳
11 755K[㍗] 31.6[㍖] 玉ねぎとわかめの味噌汁 玉葱・わかめ・人参・大根・油揚げ・しめじ・煮干し・白味噌 いわしの有馬煮 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 大根・ごぼう・人参・さつま揚げ〔助宗鰯、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	12 785K[㍗] 25.7[㍖] じゃがいもの煮物 焼き竹輪〔鰯すり身、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 厚焼き卵 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※2 表面上段に記載	13 809K[㍗] 35.2[㍖] 丸パン 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） 豆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・ミックスドビーンズ〔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 ケチャップ味肉団子[2個] ※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	14 823K[㍗] 29.1[㍖] 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）・ハヤシフレック（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※5表面上段に記載	15 764K[㍗] 29.4[㍖] ちらし寿司 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） 豆腐とえのきの味噌汁 豆腐・えのき茸・人参・長葱・小松菜・白味噌・煮干し 手羽元やわらか煮込み 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） ふきとツナの煮物※6表面上段に記載
18 835K[㍗] 32.5[㍖] 豚汁 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個] 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 五目豆※7表面上段に記載	19 770K[㍗] 29.5[㍖] 芋団子汁 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 網焼きハンバーグ※8表面上段に記載 切干大根炒め煮※9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。	20 790K[㍗] 33.2[㍖] 角食パン 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※10表面下段に記載 ブロッコリーソテー※11 表面下段に記載	21 624K[㍗] 27.9[㍖] 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[3 個] ※12表面下段に記載 中華風野菜炒め※13 表面下段に記載	22 834K[㍗] 23.2[㍖] 麦ごはん（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・ソティドオニオン（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） 蒸し野菜 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） 冷凍パイ パインアップル缶詰・砂糖
25 749K[㍗] 30.8[㍖] 根菜のすまし汁 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 コーンつまみ揚げ[3 個] とうもろこし・魚肉すり身（鰹）・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） 大豆と野菜の炒め物 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	26 794K[㍗] 28.9[㍖] 肉味噌豆腐 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 人参シュウマイ[3個] 玉葱・魚肉すりみ（助宗鰯、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） ナムル風蒸し野菜 小松菜・人参・もやし・醤油・ごま油・塩 	27 823K[㍗] 35.7[㍖] 丸パン 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 焼きそば 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） 鶏肉のガーリックバター炒め※14表面下段に記載	28 683K[㍗] 23.6[㍖] 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 青菜いなり寿司 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） 高野豆腐のそぼろ煮※15表面下段に記載 ミルメークムースコーヒーマ※16表面下段に記載	29 760K[㍗] 28.3[㍖] キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ・えのきたけ・油揚げ・人参・煮干し・白味噌 白身魚フライ ホキ・パン粉・小麦粉・澱粉（とうもろこし）・食塩・調味料（アミノ酸）・（小麦・大豆表示あり）・菜種油 小松菜とベーコンのにんにく炒め 小松菜・玉葱・人参・オリーブ油・チキンブイヨン（鶏肉表示あり）・一味唐辛子・胡椒・にんにく・しめじ・ベーコン〔豚肉、食塩、砂糖、香辛料（豚肉表示あり）〕

日々の献立のエネルギー量（K[㍗]）とたんぱく質量（[㍖]）を記載しています。

(中学校)

摂取基準

エネルギー（K[㍗]）

たんぱく質（[㍖]）

8 3 0

摂取熱量の13～20％