2020年（令和2年）

12月　予定献立表

むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター
穂別学校給食センター

●牛乳は毎日つきます。
●箸は毎日持参して下さい。
●日付に〇がついている日はスプーンまたはフォークがつきます。

【エネルギー表示の見方】
小低　1・2年生
小中　3・4年生
小高　5・6年生
中　中学生

月	火	水	木	金
	1 小低553・小中614・小高675・中807	2 小低475・小中564・小高653・中723	3 小低705・小中759・小高813・中902	4 小低482・小中572・小高662・中735
	・コッペパン ・つぶつぶコーンスープ ・白身魚の香草フライ ・ほうれん草サラダ	・ごはん ・吉野汁 ・ごまみそおでん ・水菜としめじの和え物	・めん ・あんかけ焼きそば ・かぼちゃコロッケ ・ブロッコリーサラダ 道より無償提供の道産ほたてで使用	・ごはん ・れんこんのみそ汁 ・いりどり ・小松菜のなっとう和え
	小麦粉・砂糖・食塩・イースト・マーガリン	米・強化米・麦	小麦粉・食塩・かんすい・なたね油	米・強化米・麦
	コーンクリーム（コーン・塩）・コーン・玉ねぎ・パセリ・生クリーム（乳・大豆）・牛乳・米油・こしょう・クリームポタージュ（小麦・乳・大豆・豚肉）・コンソメ（魚介パウダー・鶏肉・豚肉）・ベーコン（豚肉）・コーンクリーム（小麦・乳・牛肉）	人参・油揚げ（大豆）・豆腐（大豆）・ちくわ（たら・魚介エキス）・長ねぎ・ごぼう・しょうゆ・削り節（かつお）・昆布・でん粉	豚肉・にんにく・ほたて・ごま油（ごま・大豆）・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干ししいたけ・もやし・塩ラーメンスープ（豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご・牛肉）・砂糖・しょうゆ・食塩・でん粉	煎干し（いわし）・みそ・れんこん・人参・えのき・油揚げ（大豆）・長ねぎ
	ホキ・プロセスチーズ・バジルペースト・加工デンプン・小麦だん白・食塩・香辛料・パン粉（小麦）・バッター粉（小麦・大豆）・米油	大根・人参・こんにゃく・うずら卵・高野豆腐（大豆）・ちくわ（たら・魚介エキス）・がんもどき（大豆）・みそ・しょうゆ・砂糖・みりん・ごま・米油	かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・植物油脂・脱脂粉乳・微粉パン粉・米粉・砂糖・小麦粉・食塩・米油	干ししいたけ・たけのこ・ごぼう・里いも・にんじん・こんにゃく・鶏肉・つと（たら）・砂糖・しょうゆ・めんつゆ（かつお・さば・煎干し・小麦・大豆）・みりん・ごま油（ごま・大豆）・いんげん
	ほうれん草・コーン・ハム（豚肉）・ごまドレッシング（ごま・小麦・大豆）	水菜・しめじ・もやし・にんじん・しょうゆ・削り節（かつお）	ブロッコリー・ごまドレッシング（ごま・小麦・大豆）	小松菜・にんじん・ひき割りなっとう（大豆）・しょうゆ・削り節（かつお）・刻みのり
7 小低589・小中674・小高759・中822	8 小低595・小中661・小高727・中822	9 小低520・小中615・小高709・中790	10 小低679・小中729・小高779・中915	11 小低490・小中581・小高672・中746
・ごはん ・玉ねぎと卵のみそ汁 ・さばの和風カレー煮 ・切り干し大根煮	・バターロール ・パンプキンシチュー ・十勝大豆コロッケ ・ブロッコリーのガーリック炒め	・ごはん ・しいたけのみそ汁 ・ビビンバ丼 ・バンバンジー	・めん ・担々麺 ・大学いも（２個） ・コロコロサラダ	・ごはん ・なめこのみそ汁 ・肉じゃが ・白菜のおかか和え
米・強化米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イースト・鶏卵・マーガリン	米・強化米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・強化米・麦
玉ねぎ・人参・じゃがいも・鶏卵・みそ・煎干し（いわし）	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・パセリ・米油・生クリーム（乳・大豆）・ベシャメルソース（乳成分・小麦・大豆）・牛乳・こしょう・クリームポタージュ（小麦・乳・大豆・豚肉）・コンソメ（魚介パウダー・鶏肉・豚肉）	しいたけ・にんじん・長ねぎ・油揚げ（大豆）・煎干し（いわし）・みそ	人参、チンゲン菜・長ねぎ・豚肉・脱脂大豆・しいたけ・ねりごま・胡麻豆腐（大豆・小麦）・豆板醤（大豆）・みそ・しょうゆ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉）・しょうが・にんにく・米油	なめこ・人参・油揚げ（大豆）・豆腐・みそ・煎干し（煎干し）
さば・しょうゆ・砂糖・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・オニオンエキス・大豆・小麦	じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油脂・大豆油・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・上白糖・塩・香辛料・カレー粉・こしょう・米油	豚肉・しょうが・にんにく・たけのこ・人参・干ししいたけ・みそ・みりん・砂糖・豆板醤（大豆）・もやし・ほうれん草・ごま・ごま油（ごま・大豆）・ひき割り大豆・しょうゆ	さつまいも・米油・しょうゆ・砂糖・ごま	豚肉・酒・米油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・しょうゆ・みりん・砂糖
切り干し大根・鶏肉・さつま揚げ（魚肉・魚介エキス・大豆・小麦・卵）・ひじき・白滝・人参・砂糖・しょうゆ・みりん・米油	ブロッコリー・しめじ・コーン・ベーコン（豚肉）・にんにく・食塩・こしょう・米油	ソフトチキン（鶏肉）・きゅうり・もやし・人参・しょうが・ねりごま・しょうゆ・みりん・みそ・酢・食塩・砂糖	ツナ（まぐろ）・マヨネーズ（大豆）・大豆・人参・えだ豆・コーン	白菜・しょうゆ・削り節（かつお）
14 小低554・小中652・小高750・中839	15 小低574・小中633・小高692・中837	16 小低523・小中617・小高711・中793	17 小低620・小中657・小高693・中757	18 小低554・小中639・小高724・中785
・ごはん ・ミートボールカレー ・ひじきサラダ	・スライスパン ・ブラウンシチュー ・ほうれん草オムレツ ・キャベツのツナサラダ ・みかんジャム	・ごはん ・水ぎょうざスープ ・マーボー大根 ・ハリハリサラダ	・めん ・かき揚げうどん ・きのことかぼちゃのかき揚げ ・和風えだ豆サラダ	・ごはん ・じゃがいものみそ汁 ・いわしのみぞれ煮 ・大豆の磯煮
米・強化米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・強化米・麦	小麦粉・食塩	米・強化米・麦
ミートボール（鶏肉・豚肉・大豆）・じゃがいも・玉ねぎ・人参・中濃ソース（りんご・小麦・大豆）・脱脂粉乳・米油・すりおろしりんご・とうがらしフレーク（小麦）・パーモントフレーク（昆布エキス・小麦・乳・大豆・バナナ・豚肉・りんご）・にんにく・炒め玉ねぎ（大豆）	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・いんげん・大根・人参・中濃ソース（りんご・小麦・大豆）・米油・ディナーハヤシフレーク（小麦・乳・バナナ・りんご・大豆・鶏肉）・赤ワイン・トマトピューレ・こしょう・デミグラスソース（小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン）	水ぎょうざ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵）・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・塩ラーメンスープ（豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご・牛肉）・しょうゆ・こしょう・食塩・わかめ	ごぼう・大根・油揚げ（大豆）・人参・長ねぎ・鶏肉・めんつゆ（かつお・さば・煎干し・小麦・大豆）・しょうゆ・みりん・しいたけ・昆布・削り節（かつお）	じゃがいも・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煎干し（いわし）
人参・えだ豆（大豆）・ツナ（まぐろ）・コーン・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油（ごま・大豆）	卵液・植物油脂・卵黄・食塩・ほうれん草・でん粉発酵調味料・食用卵殻粉・植物油脂・トレハロース・加工でん粉・大豆	豚肉・脱脂大豆・長ねぎ・しいたけ・大根・ごま油（ごま・大豆）・しょうが・にんにく・しょうゆ・甜菜糖（大豆・小麦）・豆板醤（大豆）・みそ・とりがらスープ（鶏肉）	玉ねぎ・小麦粉・パーム油・まいたけ・人参・かぼちゃ・春筍・食塩・粉末状植物性たん白・亜鉛含有酵母・調味料（アミノ酸等）・ベーキングパウダー・カロチノイド色素・ピロリン酸鉄・大豆・米油	いわし・大根・でん粉・しょうゆ・発酵調味料・砂糖・醸造酢・魚エキス・昆布だし
	キャベツ・ツナ（まぐろ）・ひじき・ごまドレッシング（ごま・小麦・大豆）	きゅうり・ハム（豚肉）・切り干し大根・ごま・青じそドレッシング（かつお節エキス・魚醤・小麦・大豆）	えだ豆（大豆）・人参・キャベツ・マヨネーズ（大豆）・みそ・砂糖・ごま	大豆・ひじき・人参・つきこんにゃく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん
	水あめ・砂糖・砂糖混合ぶどう糖液糖・みかん・ゲル化剤・酸味料・PH調整剤・香料			
21 小低526・小中610・小高695・中755	22 小低561・小中620・小高680・中814	23 小低489・小中579・小高670・中743	24 小低584・小中625・小高665・中730	25 小低616・小中705・小高793・中862
・ごはん ・大根と長ねぎのみそ汁 ・さばのソース焼き ・五目きんぴら	・コッペパン ・ニョッキ入りオニオンスープ ・豚と鶏のメンチカツ ・リヨネーズポテト	・ごはん ・白菜のみそ汁 ・開拓丼 ・ほうれん草のごま和え	・めん ・しょうゆラーメン ・揚げぎょうざ（２個） ・ごぼうサラダ	・ごはん ・トマトスープ ・むかわ和牛ハンバーグ ・カレー野菜炒め
米・強化米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イースト・マーガリン	米・強化米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・強化米・麦
みそ・煎干し（いわし）・大根・長ねぎ・油揚げ（大豆）	ニョッキ（じゃがいも・小麦粉・加工でん粉・鶏卵・食塩・上新粉）・玉ねぎ・人参・キャベツ・パセリ・オニオンスープ（小麦・大豆・豚肉・ゼラチン）・こしょう・ベーコン（豚肉）・コンソメ（魚介パウダー・鶏肉・豚肉）	白菜・油揚げ（大豆）・みそ・煎干し（いわし）	長ねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・豚肉・たけのこ・茎わかめ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう・とりがらスープ（鶏肉）・つと（たら）・しょうゆラーメンベース（小麦・大豆・豚肉・ごま・鶏肉）	コンソメ（魚介パウダー・鶏肉・豚肉）・食塩・こしょう・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン（豚肉）・マカロニ（小麦）・パセリ
さば・しょうが・酒・ウスターソース（昆布）・みそ・砂糖・ごま	豚肉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・粒状大豆たん白・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・黒こしょう・ピロリン酸鉄・大豆粉・植物油脂・加工デンプン・燐酸多糖類・パン粉・小麦・米油	豚肉・脱脂大豆・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・しょうが・米油・みそ・しょうゆ・みりん・砂糖・にんにく・酒・えだ豆	豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・小麦粉・葉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・粒状大豆たんぱく・ごま油・みりん風調味料・米油	和牛肉・玉ねぎ・パン粉・食塩・砂糖・鶏卵・調味料（アミノ酸）・香辛料・リン酸塩（Na）・小麦・乳成分・大豆
ごぼう・人参・ピーマン・さつま揚げ（魚肉・魚介エキス・大豆・小麦・卵）・つきこんにゃく・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・ごま	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・加塩バター（乳）・ベーコン（豚肉）・食塩・こしょう	ほうれん草・もやし・すりごま・しょうゆ・砂糖	ごぼう・きゅうり・人参・ツナ（まぐろ）・ごま・マヨネーズ（大豆）・しょうゆ・こしょう	ウインナーソーセージ（かつお節エキス調味料・豚肉・鶏肉・大豆）・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・米油・食塩・こしょう・カレー粉

【むかわ産の食材】

- 米
- じゃがいも
- ごぼう
- 大根
- 玉ねぎ
- 人参
- しいたけ
- 干ししいたけ

※天候不順等により、産地が変わる場合があります。

【１２月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	563kcal	23.3g	21.2g	2.4g
小中	637kcal	25.5g	22.4g	2.7g
小高	712kcal	27.7g	23.6g	2.9g
中	799kcal	31.0g	26.1g	3.4g

2021年（令和 3年）

1月　予定献立表

むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター
穂別学校給食センター

【エネルギー表示の見方】

小低	1.2年生
小中	3.4年生
小高	5.6年生
中	中学生

【1月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	547kcal	23.7g	18.9g	2.4g
小中	622kcal	26.0g	20.0g	2.6g
小高	700kcal	28.0g	21.0g	2.9g
中	779kcal	31.2g	23.2g	3.3g

●牛乳は毎日つきます。

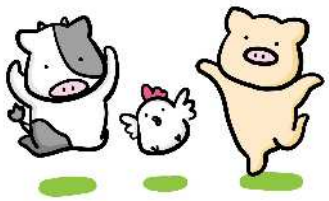
●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。

【むかわ産の食材】

米・ じゃがいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参
しいたけ・干ししいたけ・きくらげ

※天候不順等により、産地が変わる場合があります。

月	火	水	木	金
		13 小低565・小中664・小高767・中853	**14** 小低573・小中612・小高651・中766	**15** 小低544・小中641・小高737・中823
		・ごはん ・大根のみそ汁 ・鶏肉と大豆のソテー ・枝豆サラダ	・きつねうどん ・白身魚フライ ・ほうれん草と切干大根の胡麻酢和え	・ごはん ・白菜のみそ汁 ・親子丼 ・もやしカレーサラダ
		米・麦	うどん（小麦粉・食塩）・鶏肉・油揚げ（大豆）・長ねぎ・ごぼう・人参・白菜・大根・ぶなしめじ・干ししいたけ・昆布・かつお節・醤油・酒・みりん	米・麦
		大根・人参・長葱・豆腐・みそ・昆布・煮干し		白菜・じゃがいも・えのき・豆腐・みそ・煮干し・昆布
		鶏肉・醤油・酒・しょうが・でん粉・こめ油・じゃがいも・大豆・ごぼう・三温糖・みりん・玉ねぎ	ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆・こめ油	鶏肉・卵・だけのこ・スクールちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・白滝・油揚げ（大豆）・玉ねぎ・人参・長ねぎ・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・醤油・みりん・こめ油・三温糖
		キャベツ・人参・枝豆・ハム（豚肉）・ひじき・醤油・三温糖・食塩・酢・コショウ・ごま油（ごま・大豆）・ごま	ほうれん草・もやし・切干大根・まぐろこめ油漬（まぐろ、こめ油、野菜エキス）・人参・醤油・酢・すりごま・三温糖	もやし・ハム（豚肉）・人参・フレンチドレッシング（油・酢・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆）・カレー
18 小低519・小中607・小高694・中767	**19** 小低554・小中605・小高656・中749	**20** 小低502・小中594・小高686・中762	**21** 小低655・小中701・小高747・中83	**22** 小低511・小中604・小高698・中767
・ごはん ・けんちん汁 ・鶏肉の青のり揚げ（2個） ・マカロニサラダ	・スライスパン ・ポトフ ・かぼちゃコロッケ ・大根サラダ ・りんごジャム	・ごはん ・たぬき汁 ・豚肉のしょうが炒め ・おかか和え	・担々麺 ・肉しゅうまい（2個） ・ナムル	・ごはん ・クイッティオスープ ・厚揚げと豚肉のみそいため ・切干大根の中華和え
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	めん（小麦粉・食塩・かんすい）・人参・チンゲン菜・長ねぎ・豚ひき肉・しいたけ・ねりごま・テンメンジャン（大豆・小麦）・トウバンジャン（大豆）・みそ・醤油・中華だし・しょうが・にんにく	米・麦
人参・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐・大根・油揚げ（大豆）・しいたけ・みりん・酒・醤油・食塩・かつお節・昆布・ごま油（ごま・大豆）	人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ウインナー（豚肉・鶏肉・大豆・かつお節調味料・でん粉）・ベーコン（豚肉）・パセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・砂糖・野菜パウダー）・チキンスープ（・鶏肉・オニオンパウダー・セロリ・人参・たん白加水分解物・しいたけエキス・こんぶエキス・魚醤パウダー・大豆・小麦）・食塩・コショウ・白ワイン	じゃがいも・大根・人参・ごぼう・絹厚揚げ（大豆）・こんにゃく・玉ねぎ・みそ・昆布・煮干し	たまねぎ・しょうが・豚肉・豚脂・でん粉・植物性たんぱく・砂糖・醤油・植物油脂・酵母エキス・ポークエキス・食塩・魚介エキス・小麦粉・大豆・ごま・こめ油	干ししいたけ・クイッティオ（米・でん粉）・人参・ソニオン・たけのこ・コショウ・卵・醤油・食塩・オニオンスープ（植物油脂・オニオンエキス・ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・ベーコン（豚肉）
鶏肉・醤油・酒・しょうが・にんにく・食塩・コショウ・青のり・でん粉・こめ油	かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・植物油脂・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・食塩・大豆・こめ油	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・醤油・酒・こめ油	たまねぎ・しょうが・豚肉・豚脂・でん粉・植物性たんぱく・砂糖・醤油・植物油脂・酵母エキス・ポークエキス・食塩・魚介エキス・小麦粉・大豆・ごま・こめ油	豚肉・醤油・酒・絹厚揚げ（大豆）・しょうが・ピーマン・きゃべつ・人参・干ししいたけ・三温糖・みそ・醤油・酒・こめ油
マカロニ・キャベツ・ハム（豚肉）・人参・コーン・チーズ・エッグケア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ	大根・くきわかめ・ソフトチキン油漬け（鶏肉・こめ油・野菜エキス）・海藻サラダ・わかめ・和風ドレッシング（油・玉ねぎ・りんご・プルーン・かつお節エキス・魚醤・赤ピーマン・しいたけ・小麦・大豆）	白菜・キャベツ・醤油・かつお節	もやし・人参・くきわかめ・醤油・三温糖・酢・ごま油（ごま・大豆）・ごま	切干大根・もやし・きくらげ・人参・ソフトチキン油漬け（鶏肉・こめ油・野菜エキス）・ごま油（ごま・大豆）・酢・醤油・三温糖・ごま
	水あめ・りんご・ベクチン・酸味料			
25 小低513・小中601・小高688・中76	**26** 小低516・小中574・小高631・中720	**27** 小低532・小中622・小高711・中780	**28** 小低544・小中579・小高615・中67	**29** 小低574・小中670・小高766・中852
・ごはん ・団子入りきのこ汁 ・鶏肉のゆずみそ焼き ・いとこ煮	・コッペパン ・道産牛のビーフシチュー ・キャベツとベーコンのソテー	・ごはん 児童が考えたメニューです ・豚汁 ・くしなし焼き鳥 ・大豆とひじきの甘辛煮	・うどん ・もちいなり ・ポテトサラダ	・ポークカレー ・コールスロー ・ぶどうゼリー
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	うどん（小麦粉・食塩）・昆布・かつお節・鶏肉・人参・しいたけ・酒・みりん・醤油・食塩・三温糖・ごぼう・大根・わかめ	米・麦
白玉・人参・油揚げ（大豆）・ごぼう・大根・えのき・ぶなしめじ・しいたけ・なめこ・鶏肉・長ねぎ・みりん・醤油・かつお節・食塩	道産牛肉・こめ油・玉ねぎ・赤ワイン・食塩・コショウ・人参・じゃがいも・にんにく・ぶなしめじ・大豆・デミグラスベース（野菜・赤ワイン・バター・セロリ・白ワイン・小麦粉・砂糖・カラメル色素・香辛料・小麦粉・牛肉・ラード・鶏肉エキス・トマトペースト・ウスターソース・でん粉・乳・大豆）・テラックスビーフシチュー（小麦粉・大豆油・デキストリン・トマトペースト・トマトケチャップ・ワイン・たん白加水分解物・牛肉エキス・香辛料・カラメル色素・豚肉）・食塩	豚肉・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・こんにゃく・油揚げ（大豆）・ごぼう・大根・みそ・昆布		豚肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・中濃ソース（りんごピューレ・野菜・果糖・ぶどう酢・小麦でん粉・大豆）・脱脂粉乳・こめ油・りんご・とろけるカレーフレーク（小麦粉・油・砂糖・でん粉・食塩・カレー粉・さつまいもパウダー・白菜エキス・ローストキャベツ）パーモントカレーフレーク（小麦粉・カレーパウダー・でんぷん・野菜パウダー・脱脂粉乳・チーズ・ミルクカルシウム・バナナペースト・はちみつ・脱脂大豆・ココア・バターミルクパウダー・こんぶエキス・りんごペースト・大豆・豚肉）・にんにく・しょうが・大豆
鶏肉・食塩・コショウ・ゆずペースト・酒・みりん・みそ・三温糖		鶏肉・酒・食塩・コショウ・醤油・三温糖・みりん・長ねぎ	油揚げ・でん粉・もち米粉・うるち米粉・醤油・みりん・砂糖・小麦・大豆	キャベツ・人参・コーン・エッグケア（大豆）・三温糖・酢・ヨーグルト・食塩・コショウ
小豆・里いも・こんにゃく・大根・絹厚揚げ（大豆）・人参・ごぼう・昆布・三温糖・醤油・みりん・みそ	キャベツ・ブロッコリー・ベーコン（豚肉）・ごぼう・コーン・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・砂糖・野菜パウダー）・食塩・コショウ・バター	大豆・ひじき・白滝・豚肉・こめ油・醤油・みりん・三温糖・ごぼう	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ハム（豚肉）・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・三温糖・チーズ	ぶどう果汁・水あめ・果糖・難消化性デキストリン・グラニュー糖・洋酒



1月24日～30日は
全国学校給食週間です。
その期間の給食については
ぜひ給食だより面で詳しく確認してみてください♪

2021年（令和 3年）

2月　予定献立表

むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター
穂別学校給食センター

【むかわ産の食材】

- 米
- じゃがいも
- 大根
- 玉ねぎ
- にら
- 干ししいたけ

※天候不順等により、産地が変わる場合があります。

【２月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	549kcal	23.5g	20.2g	2.3g
小中	627kcal	25.8g	21.4g	2.5g
小高	706kcal	28.1g	22.6g	2.8g
中	798kcal	31.6g	25.1g	3.2g

●牛乳は毎日つきます。
●箸は毎日持参して下さい。
●日付に〇がついている日はスプーンまたはフォークがつきます。

【エネルギー表示の見方】
小低　1・2年生
小中　3・4年生
小高　5・6年生
中　中学生

月	火	水	木	金
1 小低487・小中573・小高659・中746	**2** 小低550・小中614・小高678・中827	**3** 小低475・小中564・小高653・中724	**4** 小低578・小中617・小高657・中721	**5** 小低534・小中629・小高725・中808
・ごはん（穂小6年1班の皆さんが考えた献立） ・豆腐とわかめのみそ汁 ・わかさぎのから揚げ（小3尾・中5尾） ・五目きんぴら	・バターロール ・トマトスープ ・豚と鶏のメンチカツ ・ジャーマンポテト	・ごはん（穂小6年2班の皆さんが考えた献立） ・白菜と玉ねぎのみそ汁 ・ジンギスカン ・海藻ともやしのサラダ	・めん ・塩ラーメン ・揚げぎょうざ（２個） ・ごぼうサラダ	・ごはん ・白玉汁 ・大根のそぼろ煮 ・きゅうりとわかめの酢の物
米・強化米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イースト・鶏卵・マーガリン	米・強化米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・強化米・麦
みそ・煮干し（いわし）・じゃがいも・豆腐（大豆）・長ねぎ・わかめ・油揚げ（大豆）	チキンスープ（魚醤パウダー・鶏肉・小麦・大豆）・食塩・こしょう・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン（豚肉）・マカロニ（小麦）・パセリ	白菜・玉ねぎ・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）	キャベツ・人参・わかめ・豚肉・コーン・長ねぎ・こしょう・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉）・バター（乳）・とりがらスープ（鶏肉）・合わせ本仕込み塩味（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）	白玉（大豆）・人参・油揚げ（大豆）・鶏肉・長ねぎ・つと（たら）・めんつゆ（かつお・さば・煮干し・小麦・大豆）・しょうゆ・削り節（かつお）
わかさぎ（魚卵）・でん粉・小麦粉・食塩・コーン粉末・大豆粉・砂糖・粉末醤油・こしょう末・ジンジャーパウダー・にんにく末・ぶどう糖・加工でん粉・調味料（アミノ酸）・米油	豚肉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・粒状大豆たん白・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・黒こしょう・ピロリン酸鉄・大豆粉・植物油脂・加工デンプン・増粘多糖類・パン粉・小麦・米油	ラム肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんにく・しょうが・すりおろしりんご・炒め玉ねぎ（大豆）・砂糖・ウスターソース・しょうゆ・赤ワイン	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・干ししいたけ・粒状大豆たん白・ごま油・みりん風調味料・上白糖・しょうゆ・並塩・こしょう・小麦粉・しょうちゅう・果糖ぶどう糖液糖・米油	大根・人参・豚肉・長ねぎ・つきこんにゃく・でん粉・厚揚げ（大豆）・いんげん・れんこん・しょうが・めんつゆ（かつお・さば・煮干し・小麦・大豆）・しょうゆ・みりん・砂糖・米油
ごぼう・人参・ピーマン・さつま揚げ（魚肉・魚介エキス・大豆・小麦・卵）・つきこんにゃく・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・ごま	じゃがいも・ベーコン（豚肉）・人参・玉ねぎ・バター（乳）・コンソメ（魚醤パウダー・鶏肉・豚肉）・食塩・こしょう	海藻（刻み昆布・ふのり・わかめ・千草わかめ・白ふのり）・もやし・人参・ソフトチキン（鶏肉）・和風ドレッシング（かつお節エキス・魚醤・小麦・大豆・りんご）	ごぼう・きゅうり・人参・ツナ（まぐろ）・ごま・マヨネーズ（大豆）・しょうゆ・こしょう	きゅうり・わかめ・酢・食塩・砂糖
8 小低557・小中645・小高732・中848	**9** 小低550・小中605・小高660・中745	**10** 小低529・小中624・小高720・中803	**11**	**12** 小低590・小中681・小高771・中845
・ごはん ・石狩汁 ・ごぼうのメンチカツ ・大豆の磯煮	・コッペパン ・ミートボールスープ ・十勝大豆コロッケ ・じゃがいもといんげんのコーンサラダ	・ごはん ・大根と長ねぎのみそ汁 ・豚ニラ炒め ・もやし和え	建国記念の日	・ごはん ・ほうとう汁 ・さばの利休焼き ・切り干し大根煮
米・強化米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イースト・マーガリン	米・強化米・麦		米・強化米・麦
みそ・煮干し（いわし）・鮭・しょうが・豆腐（大豆）・つきこんにゃく・じゃがいも・大根・ごぼう・人参・長ねぎ	人参・玉ねぎ・白菜・ミートボール（鶏肉・豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご・牛肉）・春雨	みそ・煮干し（いわし）・大根・長ねぎ・油揚げ（大豆）		みそ・煮干し（いわし）・豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ごぼう・しめじ・マカロニ（小麦）・油揚げ（大豆）・米油
ごぼう・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・人参・豚肉・でん粉・食物繊維・しょうゆ・砂糖・酵母エキス・香辛料・大豆粉・植物油脂・加工デンプン・増粘多糖類・パン粉・小麦・米油	じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉（半生・乾燥）・小麦粉・大豆油・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・上白糖・塩・カレー粉・黒こしょう・米油	豚肉・酒・にら・厚揚げ（大豆）・ごま油（ごま・大豆）・しょうが・しょうゆ・みりん・でん粉		さば・しょうゆ・砂糖・みりん・酒・ごま
大豆・ひじき・人参・つきこんにゃく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん	いんげん・玉ねぎ・コーン・じゃがいも・コーンクリーミードレッシング（食用植物油脂・醸造酢・砂糖・食塩・スイートコーンパウダー・発酵調味料）	もやし・ソフトチキン（鶏肉）・わかめ・ごま・和風ドレッシング（かつお節エキス・魚醤・小麦・大豆・りんご）・しょうゆ		切干大根・鶏肉・さつま揚げ（魚肉・魚介エキス・大豆・小麦・卵）・ひじき・白滝・人参・砂糖・しょうゆ・みりん・米油
15 小低578・小中678・小高779・中872	**16** 小低568・小中636・小高703・中825	**17** 小低536・小中621・小高707・中767	**18** 小低678・小中730・小高781・中889	**19** 小低506・小中599・小高691・中767
・ごはん（道より無償提供の道産ほたて使用） ・ほたてカレー ・ハリハリサラダ	・スライスパン ・つぶつぶコーンスープ ・チリコンカン ・ブロッコリーサラダ ・みかんジャム	・ごはん ・いも団子汁 ・揚げだし豆腐の肉みそがけ ・きゅうりと切干大根のごま酢和え	・めん ・あんかけ焼きそば ・ひじき入り春巻き	・ごはん ・たぬき汁 ・豚肉のしょうが炒め ・なめたけ和え
米・強化米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イースト・マーガリン	米・強化米・麦	小麦粉・食塩・かんすい・なたね油	米・強化米・麦
米油・玉ねぎ・ほたて・人参・じゃがいも・しょうが・にんにく・すりおろしりんご・脱脂粉乳・豚レバーチップ（豚肉）・大豆・とろけるカレーフレークロロ（小麦）・マイルドカレーフレーク（小麦・乳・大豆・卵・りんご）	コーンクリーム（コーン・塩）・コーン・玉ねぎ・パセリ・生クリーム（乳・大豆）・牛乳・米油・こしょう・クリームポタージュ（小麦・乳・大豆・豚肉）・コンソメ（魚醤パウダー・鶏肉・豚肉）・ベーコン（豚肉）・コーンクリーム（小麦・乳・大豆・牛肉）	いももち（じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩・加工でん粉）・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・ちくわ（たら・魚介エキス）・干ししいたけ・めんつゆ（かつお・さば・煮干し・小麦・大豆）・しょうゆ・削り節（かつお）	豚肉・にんにく・えび・いか・ごま油（ごま・大豆）・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干ししいたけ・もやし・うずら卵・華味塩味（豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご・牛肉）・砂糖・しょうゆ・食塩・でん粉	じゃがいも・大根・人参・ごぼう・厚揚げ（大豆）・こんにゃく・玉ねぎ・みそ・煮干し（いわし）
きゅうり・ハム（豚肉）・切干大根・ごま・和風ドレッシング（かつお節エキス・魚醤・小麦・大豆・りんご）	豚肉・酒・脱脂大豆・米油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・こしょう・トマトケチャップ	揚げ出し豆腐（豆乳・加工でん粉・豆腐用凝固剤・でん粉・粉末状小麦たん白・大豆粉）・米油・豚肉・しょうが・にんにく・長ねぎ・米油・みそ・しょうゆ・砂糖・みりん・酒・でん粉	【小学校】たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油脂・しょうゆ・でん粉・砂糖・酒・発酵調味料・オイスターソース・香辛料・小麦粉・食塩・加工でん粉・クエン酸Na・キシロース・大豆・ごま・米油【中学校】キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・植物油脂・しょうゆ・加工デンプン・発酵調味料・清酒・砂糖・オイスターソース・香巻きミックス粉・還元水あめ・粉末油脂・発酵調味料・小麦・大豆・米油	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・砂糖・しょうゆ・酒・米油
	ブロッコリー・青じそドレッシング（魚醤・小麦・大豆）	きゅうり・切干大根・人参・しょうゆ・酢・すりごま・砂糖		なめ茸（えのきたけ・しょうゆ・水あめ・砂糖・魚醤・鰹エキス・アサリエキス・大豆・小麦）・小松菜・もやし・しょうゆ
	水あめ・砂糖・砂糖混合ぶどう糖液糖・みかん・ゲル化剤・酸味料・Ph調整剤・香料			
22 小低608・小中696・小高785・中854	**23**	**24** 小低510・小中603・小高696・中764	**25** 小低570・小中608・小高647・中733	**26** 小低480・小中570・小高660・中731
・ごはん ・ごま汁 ・さばのみそ煮 ・人参シリシリ	天皇誕生日	・ごはん ・もずくのみそ汁 ・厚揚げと豚肉のみそ炒め ・ひじきサラダ	・めん ・カレーうどん ・うの花コロッケ ・ブロッコリーのおかか和え	・ごはん ・チンゲン菜スープ ・中華丼 ・もやしナムル
米・強化米・麦		米・強化米・麦	小麦粉・食塩	米・強化米・麦
鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんにゃく・油揚げ（大豆）・みそ・ねりごま・ごま・煮干し（いわし）		もずく・豆腐・人参・長ねぎ・煮干し（いわし）・みそ	昆布・削り節（かつお）・鶏肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・干ししいたけ・みりん・しょうゆ・砂糖・バーモントフレーク（乳成分・小麦・大豆・バナナ・豚肉・りんご）・でん粉	チンゲン菜・ベーコン（豚肉）・豆腐・長ねぎ・人参・とりがらスープ（鶏肉）・華味正油味（小麦・大豆・豚肉・牛肉・りんご）・こしょう・食塩
さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料		豚肉・しょうゆ・酒・厚揚げ（大豆）・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・干ししいたけ・砂糖・みそ・しょうゆ・米油	じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・上白糖・しょうゆ・イヌリン・発酵調味料・なたね油・塩・パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物油脂・米油	白菜・もやし・でん粉・グリンピース・しょうが・玉ねぎ・人参・豚肉・うずら卵・しょうゆ・米油・砂糖・こしょう・食塩・干ししいたけ・ごま油（ごま・大豆）・酒・シャンタン（小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま）
人参・ツナ（まぐろ）・こしょう・ごま・食塩・米油		人参・えだ豆（大豆）・ツナ（まぐろ）・コーン・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油（ごま・大豆）	ブロッコリー・しょうゆ・削り節（かつお）	もやし・人参・きゅうり・しょうゆ・酢・ごま油（ごま・大豆）・ごま