



7月分よていにこんだてひょう

令和元年度

中標津町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| 1日 小622kcal・中711kcal ・ごはん ・わかめスープ ・はるまき ・スタミナキムチいため | 2日 小560kcal・中757kcal ・こくとうパン ・カラフルボールスープ ・ラザニアグラタン ・ぶたしゃぶサラダ (パックごまドレッシング) | 3日 小520kcal・中670kcal ・やさいかきあげうどん ・もやしのからしあえ ・かたぬきチーズ | 4日 小717kcal・中840kcal ・なつやさい カレーライス ・ふくじんづけ ・フルーツカクテル | 5日 小595kcal・中702kcal ・ごはん ・みそしる (こうやどうふ・はだいこん) ・あつあげしょうゆ いため ・はくさいおかかあえ |
| 精白米 なた、人参、玉葱、わかめ、ポークフィオン、ピープフィオン、塩、こしょう 春巻、米サラダ油 豚肉、人参、キャベツ、もやし、にら、にんにく、塩、キムチの素、ごま油 | 黒糖パン 野菜ミックスボール、味付メンマ、人参、玉葱、ポークフィオン、塩、薄口醤油、こしょう ラザニアグラタン 豚肉、人参、キャベツ、きゅうり、白いりごま、パック香りごまドレッシング | 茹でうどん、野菜かき揚げ、米サラダ油、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、根昆布、鰹の素、三温糖、濃口醤油、みりん 人参、もやし、きゅうり、ソフトササミ フレーク、薄口醤油、上白糖、洋辛子 型抜きチーズラグビー | 精白米、米粒麦、豚肉、大豆ミートミンチ、玉葱、じゃが芋、人参、なす、ダイズトマト、中標津牛乳、バター、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィオン、チャツネ、ブルーエキス、パーモンドカレー、とろける給食用カレー、テラックスキングカレー 福神漬 カクテルゼリー、ミルクキューブ、甘夏みかん、白桃、りんご | 精白米 高野豆腐、葉大根、煮干、鰹の素、白味噌 豚肉、玉葱、椎茸、人参、厚揚げ、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、オイスターソース、上白糖、みりん 白菜、人参、薄口醤油、白いりごま、花かつお |
| 8日 小652kcal・中795kcal ・ごはん ・みそしる (たまねぎ・わかめ) ・さばみぞれに ・じゃがきんぴら | 9日 小656kcal・中871kcal ・バターパン ・チャウダー ・ハンバーグ アップルソース ・キャベツとコーンの サラダ (パックわふうドレッシング) | 10日 小652kcal・中836kcal ・しょうゆとんこつ ラーメン ・キャベツメンチ ・ぶどうゼリー | 11日 小620kcal・中758kcal ・ごはん ・わふうじる (しめじ・とうふ) ・ミートボール (小2こ・中3こ) ・マーボーなす | 12日 小698kcal・中824kcal ・ごはん ・いとかまスープ ・エビチリ ・ほうれんそうの ごましょうゆ |
| 精白米 玉葱、わかめ、油揚げ、煮干、鰹の素、白味噌 さばみぞれ煮 ベーコン、竹の子、人参、じゃが芋、ピーマン、上白糖、濃口醤油、みりん、一味唐辛子、白いりごま | バターパン ベーコン、玉葱、人参、おいしいあさり、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ポークフィオン、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう ハンバーグ、すりおろしりんご、玉葱、濃口醤油、三温糖、穀物酢、酒 ホールコーン、人参、キャベツ、パック和風ドレッシング | 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、ガラフレッシュ白湯、ポークフィオン、塩、醤油 ラーメンたれ、こしょう キャベツメンチ、米サラダ油 ぶどうゼリー | 精白米 人参、しめじ、豆腐、長葱、根昆布、鰹の素、塩、みりん、薄口醤油 グルメ肉団子タレ付き 豚肉、大豆ミートミンチ、人参、なす、長葱、春雨、広東風麻婆豆腐の素、赤味噌、上白糖 | 精白米 糸かまぼこ、味付メンマ、椎茸、人参、白菜、ポークフィオン、塩、薄口醤油、こしょう エビチリ、米サラダ油、玉葱 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、ごま油、白すりごま |
| 15日 うみ 海の日  | 16日 小571kcal・中781kcal ・コッペパン (クリームゴールド) ・たまごスープ ・チキントマトに ・わかめサラダ | 17日 小579kcal・中685kcal ・わふうスパゲティ ・エビカツ ・クレープいちご | 18日 小757kcal・中891kcal ・ハヤシライス ・ベジタブルソテー ・フルーツのゼリーあえ はちみつレモン | 19日 小588kcal・中693kcal ・ごはん ・かぼちゃだんごじる ・いりどり ・もやしのごまあえ |
| コッペパン クリームゴールド ベーコン、干椎茸、人参、ほうれん草、鶏卵、ポークフィオン、ピープフィオン、塩、こしょう 鶏肉、玉葱、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、ウスターソース、トマトソース、トマトケチャップ わかめ、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、パンロンツアイ | スパゲティ、塩、豚肉、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、スパ味、薄口醤油、オイスターソース エビカツ、米サラダ油 クレープいちご | 精白米、米粒麦、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、バター、生姜、にんにく、カレー粉、ピープフィオン、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、濃口醤油、ブルーエキス、ハヤシルー、テラックスキングカレー ベーコン、ホールコーン、野菜ミックス、バター、塩、こしょう はちみつレモンゼリー、甘夏みかん、白桃、りんご | 精白米 おじゃがもちボールかぼちゃ、人参、油揚げ、ほうれん草、根昆布、鰹の素、みりん、薄口醤油 鶏肉、干椎茸、ごぼう、人参、こんにゃく、焼き竹輪、高野豆腐、三温糖、濃口醤油、みりん もやし、薄口醤油、上白糖、黒すりごま | |
| 22日 小744kcal・中852kcal ・ごはん ・ぶたじる ・さんまマーマレードに ・ごもくに | 23日 小663kcal・中877kcal ・ミルクパン ・やさいクリームスープ ・チキンのカレーやき ・キャベツアーモンド あえ | 24日 小592kcal・中695kcal ・にくうどん ・おさつコロッケ ・はくさいのあますあえ | 25日 小721kcal・中858kcal ・ぶたみそどん ・すいとんじる | コーヒー牛乳 7月23日(火)  |
| 精白米 ごぼう、つきこんにゃく、じゃが芋、豚肉、大根、人参、豆腐、煮干、鰹の素、白味噌 さんまマーマレード煮 人参、竹の子、焼き竹輪、高野豆腐、大豆、ひじき、米サラダ油、三温糖、濃口醤油、みりん | ミルクパン ベーコン、玉葱、人参、枝豆、ホールコーン、大豆、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ポークフィオン、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう 鶏肉、塩、こしょう、強力粉、カレー粉 人参、キャベツ、アーモンド、薄口醤油、上白糖 | 茹でうどん、豚肉、椎茸、つと、人参、小松菜、長葱、根昆布、鰹の素、三温糖、濃口醤油、みりん おさつコロッケ、米サラダ油 人参、白菜、薄口醤油、上白糖、りんご酢、白いりごま、ごま油 | 精白米、豚肉、生姜、酒、野菜ミックス、ホールコーン、玉葱、みりん、赤味噌、上白糖、一味唐辛子、白いりごま 鶏肉、ごぼう、干椎茸、なた、すいとん、大根、人参、長葱、根昆布、鰹の素、塩、みりん、薄口醤油 | |

しよくじ 食事のマナーに気をつけよう

くち 口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう

しよくき 食器をきちんと持とう



しせい 姿勢を正しくしよう

かんしゃ 感謝の気持ちを 忘れぬようにしよう

裏もご確認ください。給食費についてのお知らせがあります。

7月の主な加工品の原材料

| | |
|-----------------------------------|--|
| キムチの素 | 野菜・果実（にんにく、りんご、みかん、生姜）、食塩、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、唐辛子、魚介エキス（鯉・いか）、発酵野菜、植物たん白加水分解物、鯉節、昆布、調味料（アミノ酸等）、酸味料、安定剤（キサンタン）、パプリカ色素（アレルギー：いか、大豆、りんご） |
| 野菜ミックスボール | 赤：助宗鱧、澱粉、人参、砂糖、食塩、漁礁、酵母エキス、カロチノイド色素（アレルギー：大豆） 緑：助宗鱧、澱粉、砂糖、植物油、食塩、ほうれん草パウダー、漁礁、酵母エキス、加水 黄：助宗鱧、とうもろこし、澱粉、砂糖、漁礁、酵母エキス、加水 |
| パック香りごまドレッシング 野菜かき揚げ | 食用植物油、糖類（砂糖、水飴）、醤油、ごま、醸造酢、食塩、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤（キサンタンガム）、水 玉葱、人参、揚げ油（パーム油）、小麦粉、ごぼう、春菊、食塩、粉末状植物性たん白、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、水（アレルギー：小麦、大豆） |
| 型抜きチーズラグビー カクテルゼリー | ナチュラルチーズ、乳化剤、重曹、水 青りんごゼリー：砂糖、ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、水、乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、クチナシ黄色素、クチナシ青色素、クエン酸Na、着色料（ビタミンB2）（アレルギー：りんご） ぶどうゼリー：ぶどう果汁（濃縮還元）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、水、乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、クエン酸Na、クチナシ青色素 ピーチゼリー：桃果汁（濃縮還元）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、水、乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、クチナシ赤色素、クエン酸Na、紅麴色素、香料（アレルギー：もも） 豆乳ゼリー：砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、水、ゲル化剤（増粘多糖類）、ピロリン酸第二鉄、香料（アレルギー：大豆） |
| さばみぞれ煮 すりおろしりんご バック和風ドレッシング | さば、大根、澱粉、水、調味料（醤油、発酵調味料、砂糖、醸造酢、魚エキス、昆布だし）（アレルギー：小麦、さば、大豆） りんご、香料、酸味料、酸化防止剤（ビタミンC）（アレルギー：りんご） 食用植物油、玉ねぎ、醤油、糖類（砂糖、水飴）、醸造酢、発酵調味料、食塩、りんご、ブルーベリー、鯉節エキス、にんにく、魚醤、酵母エキスパウダー、赤ピーマン、椎茸、生姜、増粘剤（キサンタンガム）、水（アレルギー：大豆、りんご） |
| キャベツメンチ | 具：キャベツ、鶏肉、豚肉、玉葱、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖、パン粉、醤油、粉末状混合調味料、海藻ミネラル、食塩、鉄含有パン酵母、香辛料、水、加工澱粉（アレルギー：小麦、大豆、鶏肉、豚肉） 衣：パン粉、植物油、粉末状植物性たん白、大豆食物繊維、大豆粉、食塩、水、加工澱粉、乳化剤、増粘多糖類（アレルギー：小麦、大豆） |
| ぶどうゼリー | ぶどう果汁、糖類（水飴、果糖、グラニュー糖）、食物繊維（難消化性デキストリン）、洋酒、食塩、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄 |
| 糸かまぼこ エビチリ | 魚肉（鯉）、魚介エキス、澱粉、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加工澱粉（タピオカ） フリッター：えび、砂糖、食塩、リン酸Na、調味料（アミノ酸等）、小麦粉、澱粉、砂糖、植物油、食塩、卵白粉、加工澱粉、膨張剤（加工助剤）、調味料（アミノ酸等）、乳化剤（加工助剤）、増粘剤（加工助剤）、水、揚げ油（大豆油）（アレルギー：えび、小麦、卵、大豆） チリソース：糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、大豆油、香辛料（唐辛子、にんにく、生姜）、トマトペースト、玉葱、酢、みりん、醤油、オイスターソース、アップルピューレ、大豆ペースト、魚醤、食塩、蛋白加水分解物、調味料（核酸）、増粘剤（加工澱粉、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、着色料（パプリカ色素、紅麴）（アレルギー：小麦、大豆、りんご） |
| クリームゴールド | 食用植物油（パーム油、大豆油、コーン油）、食用清加工油脂（パーム油、大豆油、菜種油）、デキストリン（タピオカ澱粉、大麦）、砂糖（グラニュー糖、粉末水飴、さとうきび）、難消化性デキストリン（コーンスターチ）、ホエイパウダー、全粉乳、脱脂粉乳、食塩、乳化剤（グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチン）、炭酸カルシウム、香料（濃縮乳、酵素、発酵乳フレーバー、牛乳フレーバー、バニラフレーバー）（アレルギー：乳、大豆） |
| エビカツレツ | むきえび、魚肉すり身（魚介類）、玉葱、植物性たん白、パン粉、澱粉、還元水飴、植物油、水、調味料（砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、ぶどう糖、ドロマイト、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、重曹、着色料）（アレルギー：えび、小麦、大豆、魚肉すり身（魚介類）） |
| クレープいちご | 乳等を主要原料とする食品、液卵、砂糖、小麦粉、水飴、澱粉、マーガリン、いちご、全粉乳、植物油、ゼラチン、果糖、乾燥卵白、ぶどう糖、水、加工澱粉、乳化剤、香料、安定剤、酸味料、着色料、pH調整剤（アレルギー：乳、大豆、卵、小麦、ゼラチン） |
| はちみつレモンゼリー | 砂糖、ぶどう糖果糖液糖、レモン果汁（濃縮還元）、ぶどう糖、砂糖、水溶性食物繊維、蜂蜜、水、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、クエン酸鉄Na、カロチノイド色素 |
| おじゃがもちボール さんまマーマレード煮 おさつコロケ | じゃが芋、かぼちゃ、澱粉、加工澱粉、グルコマンナン、水 さんま、みりん、砂糖、マーマレード、醤油、鯉節エキス、食塩、水、増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）、酸味料、香料（アレルギー：小麦、大豆） さつまいも、馬鈴薯、野菜パン粉（人参、馬鈴薯）、小麦粉、砂糖、パン粉、食用植物油（パーム油）、黒ごま、小麦粉加工品、澱粉、果糖ブドウ糖果糖液糖、食塩、調味料（アミノ酸等）、パプリカ粉末、増粘多糖類、水（アレルギー：乳、小麦、大豆、ごま） |
| すいとん | 小麦粉、食塩、加工澱粉（タピオカ）、水（アレルギー：小麦） |

♪ 保護者の皆様へ ♪

☆ 7月の学校集金日

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 中 小 | 東 小 | 丸山小 | 中 中 | 広 中 |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |

☆ 7月の口座振替は、7月29日（月）です。

※ 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。

○給食に関するお問合せ・相談先：
中標津町学校給食センター
☎72-2673
(午前8時15分から午後5時まで)

