



平成30年度 7・8月分 学校給食予定献立表



札幌市立高根中学校 1/2階 0550-82-6182

日 曜 日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小 中 高	中 高 校
2 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			687	847
	マーボー豆腐	ぶたにく・みそ・とうふ	にんじん・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんにく		30.2	36.7
	ポークシューマイ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぶん・さとう・こむぎこ	27	26
	キムチあえ		きゅうり・だいこん・にんじん・はくさいキムチ		2.0	2.5
3 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう				599	773
	つくねやき		キャベツ・しょうが	さとう・でんぶん・ごま	21.5	26.1
	しのだにふう	あぶらあげ	だいこん・にんじん・さやいんげん・ぜんまい	さとう	28	32
	かきたまじる	とうふ・たまご・かまぼこ	えのき・ねぎ	でんぶん	2.6	
4 水	しょくパン/メイプルジャム			パン・ジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	720
	やさいコロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん	あぶら・さとう・でんぶん・パンこ こむぎこ・じゃがいも	20.4	24.3
	わかめサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	とうもろこし・きゅうり・もやし	ドレッシング	29	33
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん		2.9	3.7
5 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	712
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく	はくさいキムチ・にら・たまねぎ	さとう・でんぶん・あぶら	23.3	24.8
	はるさめサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・ドレッシング	12	1.3
	ちゅうかスープ	とうふ・かまぼこ	ねぎ	ごまあぶら		
たなばたこんだて						
6 金	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほしがたハンバーグのラタトゥイソース	ベーコン・とりにく・ぶたにく	たまねぎ・なす・ズッキーニ・きびまん・トマト	あぶら・でんぶん・じゃがいも	575	757
	コーンサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	25.4	33.6
	たなばたスープ	かまぼこ	オクラ・にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも	29	27
たなばたゼリー			ゼリー	3.2	4.1	
9 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	812
	あじのおやき	あじ			32.6	41.2
	ひじきとだいずのいために	ひじき・とりにく・だいず・あぶらあげ	にんじん	あぶら・さとう	28	25
	とんじる	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	さといも	1.7	2.1
10 火	ちゅうかめん			ちゅうかめん		
	スーラータンめんスープ	ぶたにく・たまご	えのき・にんじん・ねぎ・たけのこ	でんぶん・ごまあぶら	606	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7	30.6
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング	24	22
	てづくりむしパン	ぎゅうにゅう	レーズン	こむぎこ	3.5	4.0
11 水	こくとういりしょくパン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	754
	やきソーセージ	ウィンナー		さとう	22.4	28.5
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム・バター	パセリ	じゃがいも	37	37
	キャベツのスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん	あぶら	3.0	3.8
こめこカレーの日						
12 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ	じゃがいも・ルウ	513	598
	おちゃ		おちゃ		15.0	17.2
	キャベツソテー	ハム	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	12	12
	かんきつゼリー			ゼリー	1.8	2.3
たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は群馬県						
13 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			682	782
	ソースカツ	とりにく		さとう・あぶら・パンこ こむぎこ・でんぶん	23.6	27.4
	つきこんにゃくのいために	ぶたにく	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・ごまあぶら・ごま	27	26
	ごじる	だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ	じゃがいも	2.5	2.8
ブルーベリーゼリー			ゼリー			

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう	630	759
	ぶたにくのさっぱりいため	ぶたにく	あおピーマン・あかピーマン・にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが	さとう	24.7	28.6
火	カリコリづけ		キャベツ・きゅうり・たくあん	ごま	26	24
	みそけんちんじる	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	1.9	2.4
18	しょくパン/チョコクリーム			パン・チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	717
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		さとう	22.7	26.7
水	グリーンサラダ		きゅうり・キャベツ・アスパラガス	ドレッシング	36	35
	ラビオリのミネストローネ	ベーコン・とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・トマト	さとう・こむぎこ・パンこ	2.3	3.0
ごてんばこめの日(地場産物給食の日)						
19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ハヤシライス	だっしふんにゅう・ぶたにく	にんじん・にんにく・しょうが・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース・トマト・りんご	ルウ・あぶら・さとう	638	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8	27.6
木	とうもろこし	とうもろこし	とうもろこし		25	24
	ゆずかあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ドレッシング	2.3	3.0
20	マーガリンいりうすまきパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			574	731
	ナポリタン	ウィンナー	トマト・たまねぎ・あおピーマン・マッシュルーム	スパゲティ・オリーブゆ	21.6	25.9
金	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	37	35
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ・こまつな・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら	3.0	3.9
23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	さんしょくそぼろ	ツナ・たまご	えだまめ・しょうが	さとう	629	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8	26.3
月	キャベツのこんぶあえ	こんぶ	にんじん・キャベツ		31	29
	なつやすいのみそしる	とりにく・みそ・あぶらあげ	かぼちゃ・なす・とうがん・オクラ		1.6	2.0
8/27	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	794
	チンジャオロース	ぶたにく	あおピーマン・あかピーマン・にんにく たまねぎ・たけのこ	あぶら・ごまあぶら・でんぶん・さとう	21.5	26.0
月	はるまき	ぶたにく・ひじき	きゅうり・たまねぎ・にんじん・しょうが	こむぎこ・あぶら	30	26
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご	とうもろこし・たまねぎ・ほうれんそう	でんぶん	2.0	2.6
8/28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	798
	さばのゆうあんやき	さば	ゆず	さとう	23.0	27.6
火	ひじきのいために	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・しらたき	さとう・あぶら	33	30
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ・みそ	たまねぎ	じゃがいも	2.0	2.3
8/29	しょくパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	722
	とりにくのレモンソースかけ	とりにく	レモン・パセリ	さとう・あぶら・でんぶん	22.1	26.3
水	キャベツサラダ		きゅうり・にんじん・キャベツ	ドレッシング	36	35
	やさいスープ		さやいんげん・たまねぎ・にんじん・キャベツ	じゃがいも・あぶら	2.6	3.3
8/30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	なつやすいかレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす さやいんげん・トマト・りんご・にんじん	あぶら・ルウ	666	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0	21.7
水	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	26	25
	ふくじんづけ		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ		2.3	2.8
8/31	まるがたパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			577	769
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぶん	29.3	35.1
金	コールスローサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	36	33
	やさいのポトフ	とりにく・うずらたまご	にんじん・だいこん	じゃがいも・あぶら	3.2	4.4

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 アレルギー食材の欄など詳細につきましては
 高校学校給食センターにお問い合わせください。
 ※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを
 一部使用する予定です。



《7月の給食のない予定日》
 ☆高根小 5組・・・4日

基準量	2.8g(1-2歳)	640	650
	たんぱく質(g)	24	30
	しぼう質(g)	118-9	126-4
	食塩相当量(g)	28-90	28-90
		2.5	3.0

