



令和 2 年

6 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆 製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
1	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④味噌	③とりにく ③生揚げ ③ちくわ ④豚肉 ④味噌	②牛乳	③にんじん ④にら	③こんにやく ③たけのこ ③しいたけ ③グリーンピース ③れんこん ④ごぼう	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③油 ④アーモンド	小学校 686 25.3 中学校 808 29.2	1(月) 豚味噌をごはん にのせて食べま しょう。	
2	①ドッグパン ②牛乳 ③肉団子のスープ煮 ④かつおソテー	③とりにく ④かつお	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③たけのこ ③もやし ③しいたけ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも	①②油 ③ごま ④(ノンエッグマヨネーズ)	小学校 629 26.2 中学校 772 31.5	2(火) かつおソテーを パンにはさんで食 べましょう。	
3	①ごはん ②牛乳 ③真だくさん味噌汁 ④さばホイル焼き ⑤しそふりかけ	③生揚げ ③④味噌 ④さば	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③ふかねぎ ④しそ	①こめ ③じゃがいも ④さとう		小学校 641 26.8 中学校 767 29.3	3(水) しそふりかけの袋 はまとめてコンテ ナ室へ入れて下さ い。	
4	①バターパン ②牛乳 ③じゃがいものベーコン煮 ④かみかみサラダ	③ベーコン ③とりにく ④大豆	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ③ほうれんそう ④こまつな	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ④きゅうり ④コーン	①パン ③じゃがいも	④ごま ④(ノンエッグマヨネーズ)	小学校 645 29.2 中学校 800 35.0	5(金) 三色そばろ丼を ごはんにかけて食べ ましょう。	
5	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④三色そばろ丼	③④とりにく ④高野豆腐 ④卵	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④ほうれんそう ④えだまめ	③たまねぎ ③えのき	①こめ ③トック ③油		小学校 679 28.7 中学校 790 32.7	9(火) フローズンもの 袋はまとめてコン テナ室へ入れて下 さい。	
8	①わかめご飯 ②牛乳 ③豚汁 ④お豆(1.2年1歳ずつ)	①かつお節 ③豚肉 ③④豆腐	①わかめ ②牛乳 ④ひじき	③④にんじん ④えだまめ	③④たまねぎ ③ごぼう ③こんにやく ④コーン	①こめ ③じゃがいも		小学校 680 23.9 中学校 779 26.7	9(火) フローズンもの 袋はまとめてコン テナ室へ入れて下 さい。	
9	①小型黒糖パン ②牛乳 ③かつお節入りかご豚うどん ④魚とナッツのお茶粉揚げ ☆⑤フローズンもの	③豚肉 ③さつま揚げ ③油揚げ ④たら	②牛乳	③お茶 ③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③さとう ③うどん ⑤もも	④カシューナッツ ④なたね油	小学校 672 30.5 中学校 827 36.6	12(金) 焼きとり丼の具を ごはんにかけて食 べましょう。	
10	①ごはん ②牛乳 ③カレー豚じゃが ④しそひじき和え	③豚肉 ③ちくわ ③かまぼこ ③生揚げ	②牛乳 ④ひじき ④こんぶ	③にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ④キャベツ ④きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③さとう	③ごま油 ③ごま	小学校 692 29.7 中学校 813 34.6		
11	①小型バターパン ②牛乳 ③ミートボールシチュー ④ごぼうとナッツのサラダ	③とりにく ③ベーコン	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③パセリ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④ごぼう ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③④さとう ③パン粉 ④(ノンエッグマヨネーズ)	③バター ④ごま ④アーモンド	小学校 650 23.7 中学校 866 30.8		
12	①ごはん ②牛乳 ③チンゲン菜のスープ ④焼きとり丼	③ベーコン ③豆腐 ④とりにく ④卵	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④えだまめ	③たまねぎ ③きくらげ	①こめ ③でん粉 ③じゃがいも ④水あめ	③ごま油	小学校 652 29.6 中学校 766 34.1		



※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。





令和 2 年

6 月

こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 g	
曜日		1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
15 月	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④枕崎牛焼き肉炒め	③生揚げ	②牛乳	③④にんじん	③ごぼう ④たまねぎ	①こめ	③④油	小学校		
		④牛肉 ③味噌			③えのき ③ふかねぎ ④りんご果汁	③じゃがいも ④さとう	③④ごま	655 23.5 777 26.8	中学校	
16 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④かつおとポテトのカップ焼き	③ベーコン	①②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	③小麦粉 ④じゃがいも	小学校		
		③とりにく ③豚肉	④チーズ	③こまつな ③パセリ	④しめじ	③こむぎ ③小麥粉	④じゃがいも	645 26.6 795 32.0	中学校	
17 水	①ごはん ②牛乳 ③和風コーンスープ ④チキン南蛮	③ベーコン	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①こめ	④なたね油	小学校		
		④とりにく		④赤ピーマン	③コーン ③キャベツ ③はねぎ ④黄ピーマン ④きゅうり	④でんぶん ④さとう	④なたね油	698 24.6 809 27.9	中学校	
18 木	①アップルパン ②牛乳 ③ピーフン ④コンカツサラダ	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	①りんご	①パン	③ごま油 ④油	小学校		
		③ちくわ	④こんぶ	③ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ	③ビーフン	③ごま油 ④油	627 27.2 781 32.4	中学校	
19 金	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④こんにやくサラダ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③なす	①こめ	③④油	小学校		25(木)ソース の袋と29(月)の うまかつてんの 袋はまとめてコ ンテナに入れて ください。
			③チーズ	③かぼちゃ	③りんご果汁 ④きゅうり	②むぎ	④ごま	656 21.3 815 25.1	中学校	
22 月	①スタミナチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④オレンジミックスフルーツ	①豚肉	②牛乳	①③にんじん	③たまねぎ ③コーン	①こめ	①油	小学校		
		③油揚げ	③わかめ	③えだまめ	③えのき ④みかん ④パイン ④もも ④みかん果汁	③じゃがいも	③ごま油 ③ごま	635 21.4 778 25.6	中学校	
23 火	①小型チーズパン ②牛乳 ③ペンネボロネーズ ④さっぱりサラダ	③豚肉	②牛乳	③にんじん	①③たまねぎ ③セロリ	①パン	③④オリーブ油	小学校		
		③大豆	③チーズ	④赤ピーマン	③しめじ ③グリーンピース ④きゅうり ④コーン	③ペンネ	④ごま	627 26.5 778 25.6	中学校	
24 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わすまし汁 ④かつお腹皮かば焼き風	④かつお	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①こめ	④なたね油	小学校		
		③生揚げ		③ほうれんそう	③しいたけ	③さといも	④ごま	696 34.1 790 37.2	中学校	
25 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ABCスープ ④かつおトロッケ ⑤マイティソース ★⑥ももヨーグルト	③ベーコン	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	④なたね油	小学校		25(木) かつおトロッケを バーガーパンには さんで食べましょう。
		③ガルハンソー	④乳成分	③トマト	③しめじ	③マカロニ	④じゃがいも	641 24.3 760 28.2	中学校	
26 金	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツアイ豆腐 ④野菜のごま和え	③豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③たけのこ	①こめ	③ごま油	小学校		
		③生揚げ		③にら	④キャベツ ④もやし	③さとう	④ごま	645 23.3 760 27.0	中学校	
29 月	①ごはん ②牛乳 ③わかめのすまし汁 ④とりにくのかかつお⑤うまかつてん	③かまぼこ	②牛乳	③にんじん	③えのき	①こめ	④なたね油	小学校		
		③とうふ	③わかめ	③こまつな	③たまねぎ	④でんぶん	⑤アーモンド	689 31.0 799 35.5	中学校	
30 火	①ドッグパン ②牛乳 ③パンブキンスープ ④ポークフランク トマトソース	③ベーコン	②③牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	③バター	小学校		30(火) ポークフランクを パンにはさんで 食べましょう。
		④ポークフランク	③生クリーム	③かぼちゃ	③マッシュルーム ④黄ピーマン	③こむぎ ③小麥粉	④オリーブオイル	656 25.2 774 29.3	中学校	

作ってみませんか?

(材料4人分) ~かつおとポテトのカップ焼き~ 6月16日の献立より~

- * フライドポテト(冷) 150g
- * たまねぎ 70g
- * 塩 小さじ
- * かつおフレーク 100g
- * 赤ピーマン 20g
- * パセリ 少々
- * 粉チーズ 小さじ1
- * マヨネーズ 大さじ2
- * 紙カップ 4個

- 作り方
- ① たまねぎ・赤ピーマンはみじん切りにする。
 - ② フライドポテト以外の材料を混ぜ合わせる。
 - ③ 紙カップにポテトをいれ上から②をのせる。
 - ④ オープンに③を入れて220℃で15分やく。

