



「旬」を取り入れよう

野菜や魚などがもっとも多くとれる時期のことを「旬」と呼びます。
旬の食材は栄養価が高く、その食材が一番おいしく食べられる時期でもあります。

北海道の旬の食材カレンダー

食材	月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
サケ													
だいこん													
にんじん													
スイートコーン													
たまねぎ													
じゃがいも													

参考文献:北海道フードマイスター検定公式テキスト ほか

8月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
18金	ミルクベビーパン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 バター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	マカロニスーフ ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ コンソメ とりがら	たらのはーず焼き たら 卵 パセリ パジル 粉チーズ パン粉	かぼちゃのサラダ かぼちゃ コーン たまねぎ マヨネーズ ヨーグルト	牛乳	
21月	ポークカレー 米 大豆 豚肉 レバー じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ	グレースゼリー和え グレースゼリー(ぶどう) ナタデココ	チーズ(中) チーズ	チーズは 中学校のみ	牛乳	
22火	しょうゆラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ 鳳凰醤油(豚・鶏ガラスープ) ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま	大学いも さつまいも 米油 水あめ ごま	アーモンドあえ ほうれん草 もやし ごま アーモンド	牛乳		
23水	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 かつおエキス こんぶエキス	鶏肉のつくね焼き 鶏ひき肉 ごぼう たまねぎ 卵 ごま	大根サラダ きゅうり にんじん 大根 サウザンドレッシング(ケチャップ にんじんエキス プルーン)	牛乳	
24木	鮭菜めし 米 鮭 大根菜	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうだら たまねぎ パン粉) ほうれん草 かつお節 干しいたけ かつおエキス こんぶエキス	厚焼きたまご 卵	白菜のごまみそあえ 白菜 もやし にんじん ごま	牛乳	
25金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	トマトと卵のスーフ ベーコン トマト たまねぎ レタス セロリ 卵 とりがら コンソメ	鶏肉のバーベキューソース 鶏肉 生姜 りんご にんにく レモン	リボンサラダ マカロニ(ファルファッレ) にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
28月	ごはん 米	沢庵輪(さわにわん) 豚肉 にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ 干しいたけ かつお節 かつおエキス 煮干しエキス	さばのみそ煮 さば 生姜	五目ひじき ひじき 鶏肉 ちくわ つきこんにやく 油揚げ にんじん 大豆	牛乳	
29火	きのこのクリームスパゲティ スパゲティ ベーコン まいたけ しめじ たまねぎ にんじん 牛乳 粉チーズ にんにく コンソメ 生クリーム	バジルポテト じゃがいも シーズニングスパイス 米油	コーンサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ	牛乳		
30水	ごはん 米	さつまいも 鶏肉 油揚げ さつまいも こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	三色おひたし こまつな にんじん もやし かつお節	牛乳	
31木	ピピンバ 米 豚ひき肉 メンマ にんじん 生姜 にんにく ごま油 もやし ほうれん草 豆腐 ごま	わかめスーフ 豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ とりがら 中華スープの素(魚醤を含む)	蒸し鶏の甘みそがけ 鶏肉 生姜	マンゴーミルクデザート ミルクデザート(マンゴー りんご) 牛乳 バイン(缶) 黄糖(缶)	牛乳	

8月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー655kcal(640)	たんぱく質25.7g(24)	脂質22.1g(22)
中学校	エネルギー787kcal(820)	たんぱく質29.9g(30)	脂質25.4g(27)

みのり給食がはじまります! 9月 予定献立表

→浦幌産の食材を使用したメニューです

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	パンフキンスーフ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ コーン パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	コロケ コロケ(じゃがいも 小麦粉 たまねぎ 牛肉 パン粉) 米油	シーザーサラダ ブロッコリー にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む)	牛乳	
4月	浦幌産大豆のキーマカレー 米 大豆 豚ひき肉 大豆 ビーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく ケチャップ ウスターソース 小麦粉 バター 香辛料 コンソメ	パインのクリームチーズ和え パイン(缶) クリームチーズ	アーモンドフィッシュ(中) アーモンド かたくちいわし ごま	牛乳	アーモンド フィッシュは 中学校のみ	
5火	やきそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんごを含む)	青のりポテト じゃがいも 米油 青のり	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり はるさめ ごま油 豆板醤	牛乳		
6水	ごはん・ふりかけ 米・ふりかけ(わかめ ひじき かつお節 梅 昆布エキス)	あきあじ汁 あきあじ(鮭) じゃがいも こんにやく 豆腐 にんじん だいこん 長ねぎ 白菜 生姜 かつおエキス ごま	五目たまご焼き 卵焼き(卵 にんじん たまねぎ ほうれん草 豚肉 干しいたけ 魚介パウダー)	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	ふりかけは 小・中のみ
7木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	ねぎたま汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 卵 かつお節 かつおエキス こんぶエキス	さんまの生姜煮 さんま 生姜	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
8金	チョコチップパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	キャベツとウインナーのスーフ ウインナー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とりがら コンソメ	鶏肉のレモン焼き 鶏肉 生姜 レモン汁	オレンジデザート オレンジゼリー(みかん果汁) ナタデココ バイン(缶) みかん(缶)	牛乳	
11月	ごはん 米	八宝菜 豚肉 えび いか あさり にんじん 白菜 たまねぎ チンゲン菜 うずら卵 オイスターソース ごま油	肉しゅうまい しゅうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが) 小麦粉	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ごま ごま油	牛乳	しゅうまい 小・中2個 幼・保1個
12火	わかめうどん ゆでうどん カットわかめ しめじ 鶏肉 にんじん 長ねぎ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし	ちくわの香味揚げ 焼きちくわ 小麦粉 青のり カレー粉 米油	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳		
13水	ごはん 米	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ かつお節 カットわかめ かつおエキス こんぶエキス	和風蒲焼ハンバーグ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 卵 パン粉 牛乳	大根とツナのサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	
14木	さつまいもごはん 米 米サラダ油 さつまいも かつおエキス 昆布エキス ごま	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 油揚げ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 煮干 かつおエキス こんぶエキス	ほっけのピリッと焼き ほっけ 生姜 にんにく 豆板醤 ごま ごま油	枝豆サラダ にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
15金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	クリームシチュー じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン コーン えだまめ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ	メンチカツ メンチカツ(キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉) 米油	マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	ジョアは ピーチ味 です
19火	シーフードスパゲティ スパゲティ えび いか あさり にんじん たまねぎ セロリ パセリ コンソメ にんにく	インドポテト じゃがいも 米油 たまねぎ にんじん ビーマン カレー粉	さっぱりしモンゼリー レモンゼリー(はちみつ レモン果汁) ナタデココ バイン(缶)	牛乳		
20水	ごはん 米	いごか汁 鶏肉 かぼちゃ にんじん 長ねぎ 大根 豆腐 かつおエキス こんぶエキス	さんまの塩焼き さんま	切り干し大根の炒め煮 切り干し大根 油揚げ さつまいも	牛乳	
21木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのき つと かつお節 卵 かつおエキス	蒲焼牛入りきんぴら 牛肉 ごぼう にんじん 生姜 ごま ごま油	ささみときゅうりの辛子あえ ささみ(水煮) にんじん きゅうり からし	牛乳	
22金	あずきパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	きのこのコンソメスーフ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ベーコン コンソメ	デリバキチキン 鶏肉 てりやきのタレ(りんご果汁 にんにく)	イタリアンサラダ レタス たまねぎ にんじん パジル はちみつ チーズ	牛乳	
25月	ごはん 米	ごまみそ汁 じゃがいも 油揚げ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ かつおエキス こんぶエキス ごま	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	白菜とじゃこのサラダ 白菜 にんじん ちりめん レタス ごま油	牛乳	
26火	みそラーメン 中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま とうがらし 豆板醤 ごま油	いかに干しソース いか 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバコ 豆板醤	中華あえ もやし きゅうり にんじん きくらげ アーモンド	牛乳		
27水	ごはん 米	蒲焼牛すきやき 牛肉 ちくわ 豆腐 しらす 白菜 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ にんじん かつおエキス こんぶエキス	鮭の焼きづけ 鮭	さつまいものごま和え さつまいも にんじん いんげん 干しぶどう ねりごま	牛乳	
28木	きのこごはん 米 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 干しいたけ 油揚げ	豆腐のすまし汁 豆腐 だいこん みつば にんじん かつお節 かつおエキス こんぶエキス	ささみのまるごとみそカツ 鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 米油	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
29金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 粉末アーモンド 米油	野菜たっぷりポテト ウインナー えだまめ たまねぎ にんじん じゃがいも とりがら コンソメ	パスタサラダ パスタ ハム きゅうり キャベツ コーン にんじん ごま ドレッシング(ごま油 ごま)	牛乳		

9月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー658kcal(640)	たんぱく質26.0g(24)	脂質23.1g(22)
中学校	エネルギー800kcal(820)	たんぱく質30.7g(30)	脂質26.7g(27)

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★各献立に入っている調味料や加工品 についての微量成分はすべて記入
できない場合があります。