

| 日曜                                    |  |  | 献立名                                     |  |  | 材料                                                                                                |  |  | 日曜                                                                                                                                                                                     |  |  | 献立名                                                                                                                                           |  |  | 材料                                                                                                                                                                   |  |  | 日曜                                             |  |  | 献立名                                                                                                                                                                               |  |  | 材料                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 令和6年度<br>5月<br>小学校<br>(Aコース)          |  |  |                                         |  |  | こんだてひょう<br>【5月の平均栄養価】<br>エネルギーたんぱく質脂質塩分<br>小学校653kcal25.8g20.9g2.82g<br>中学校763kcal29.3g23.1g3.31g |  |  |                                                                                                                                                                                        |  |  | 食育もくひょう<br>朝ごはんを<br>しっかり食べよう<br>給食もくひょう<br>給食のマナーを<br>守ろう                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                                      |  |  | 1水<br>こどもの日<br>献立<br>エネルギー708kcal<br>こどもの日デザート |  |  |                                                                                                                                                                                   |  |  | 2木<br>ごはん中華スープえびシューマイチンジャオロース<br>エネルギー586kcal                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                              |  |  | ♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。<br>♪はしは、毎日持参しましょう。<br>♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。<br>♪マークの日はスプーンがつきます。<br>♪ごはんにおこげが入っている場合があります。<br>♪魚には、骨が入っている場合があります。<br>気をつけて食べてください。<br>アレルギーに関しては、必要な方に<br>原材料配合表をお渡ししています。<br>そちらをご確認ください。 |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 今日の地場産物<br>玉ねぎ・アスパラ<br>手作りみそ<br>米・小麦粉 |  |  |                                         |  |  | 7火<br>エネルギー599kcal                                                                                |  |  |                                                                                                                                                                                        |  |  | ごはん沢煮椀鶏肉の塩焼きみそおでん<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>たけのこ、人参ごぼう、長ねぎ酒、みりん、塩、しょうゆだし昆布、かつおだし<br>鶏もも肉、塩こうじ<br>大根、ねじりこんにやく焼きちくわ、がんもどき赤みそ、しょうゆ、みりん酒、三温糖だし昆布、かつおだし |  |  |                                                                                                                                                                      |  |  | 8水<br>エネルギー728kcal                             |  |  |                                                                                                                                                                                   |  |  | コッペパン豆乳コーンスープメンチカツマカロニサラダ<br>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)<br>白菜、ベーコン、玉ねぎホールコーン、調製豆乳コンソメ、鶏がらスープ塩、こしょう、白ワイン<br>メンチカツキャノーラ油<br>マカロニ、きゅうり、人参塩、こしょう三温糖、オリーブ油エッグケアマヨネーズ |  |  |                                                                                                                                                                              |  |  | 9木<br>エネルギー654kcal                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  | ごはん豆腐のみそ汁たらの天ぷら切干大根の炒め煮<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>豆腐、なめこ、玉ねぎ長ねぎ、みそ、酒だし昆布、かつおだし<br>たら切り身、天ぷらミックスキャノーラ油、しょうゆ、酒三温糖、みりん、塩かつおだし<br>切干大根、人参、豚もも肉米油、みりん、三温糖、酒しょうゆ、かつおだし |  |  |  |  |  | 10金<br>エネルギー782kcal |  |  |  |  |  | ソフトパスタミートソース(具)かんきつサラダさくらんぼゼリー<br>小麦粉(岩見沢産きたほなみ)<br>豚ひき肉、鶏ひき肉、人参玉ねぎ、大豆、ミートソースミートツ、にんにく、塩トマトケチャップ、白ワイン中濃ソース、トマトピューレ三温糖、スープストック中華だしの素、米油こしょう、でん粉<br>キャベツ、きゅうりかんきつドレッシング |  |  |  |  |  |
| 13月                                   |  |  | ごはん玉ねぎとわかめのみそ汁いわしのしょうが煮<br>エネルギー594kcal |  |  | 14火<br>エネルギー678kcal                                                                               |  |  | 黒糖パンコンソメスープ揚げ豚肉のBBQソースがけキャベツのソテー<br>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)<br>ベーコン、セロリ、玉ねぎ人参、ホールコーン、長ねぎ白ワイン、鶏がらスープコンソメ、塩、こしょう<br>豚ロース肉、酒キタノカオリ、でん粉キャノーラ油、三温糖しょうゆ、レモン汁おろしりんご、白ワイン<br>キャベツ、エリンギ塩、こしょうスープストック、米油 |  |  | 15水<br>エネルギー557kcal                                                                                                                           |  |  | ごはん塩ワタンスープショーロンポーピーマンの炒めもの<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>キタノカオリワタタン、人参玉ねぎ、長ねぎ、酒鶏がらスープ、塩、こしょう塩ラーメンスープ、ごま油<br>ショーロンポー<br>青ピーマン、もやし、鶏もも肉米油、スープストック塩、こしょう、しょうゆ                    |  |  | 16木<br>エネルギー702kcal                            |  |  | ごはんポークカレー福神漬白菜と糸かまのサラダ<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>豚もも肉、玉ねぎ、人参じゃがいも、ローリエオールスパイス、にんにくしょうが、トマトケチャップウスターソース、赤ワインカレールウ、鶏がらスープチャツネ、米油<br>福神漬<br>白菜、枝豆、糸かまぼこ香味塩中華ドレッシング                        |  |  | 17金<br>エネルギー611kcal                                                                                                                                  |  |  | ごはん大根のみそ汁ほっけの竜田揚げ鶏肉とごぼうの炒め煮<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>大根、玉ねぎ、長ねぎ手作りみそ、酒だし昆布、かつおだし<br>ほっけ切り身、塩、しょうがにんにく、酒、みりんしょうゆ、でん粉キタノカオリ、キャノーラ油<br>鶏もも肉、ごぼう、人参糸こんにやく、いんげん米油、みりん、酒、三温糖しょうゆ、かつおだし |  |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 20月                                   |  |  | ごはんきのこのみそ汁あじフライ<br>エネルギー666kcal         |  |  | 21火<br>エネルギー701kcal                                                                               |  |  | マーボー豆腐タコdeたこ焼きナムル<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>きのこミックス、油揚げ長ねぎ、みそ、酒だし昆布、かつおだし<br>あじフライキャノーラ油<br>豚もも肉、玉ねぎ、人参しょうが、三温糖、酒しょうゆ、米油                                                                    |  |  | 22水<br>エネルギー643kcal                                                                                                                           |  |  | ソフトフランスブラウシチューオムレツほうれん草のソテー<br>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)<br>鶏むね肉、玉ねぎ、人参シチューの素、中濃ソースエスパニョールソース、塩デミグラスソース、こしょうスープストック、米油<br>オムレツ<br>ほうれん草、ウインナーホールコーン、コンソメ塩、こしょう、米油              |  |  | 23木<br>エネルギー636kcal                            |  |  | ごはん野菜のごま汁鮭の照り焼き肉じゃが<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>豆腐、大根、白菜、長ねぎみそ、白すりごま、酒だし昆布、かつおだし<br>鮭切り身、塩、酒、三温糖しょうゆ、みりんしょうが、でん粉<br>豚もも肉、じゃがいも糸こんにやく、玉ねぎ、人参みりん、三温糖、しょうゆ酒、米油、かつおだし                        |  |  | 24金<br>エネルギー636kcal                                                                                                                                  |  |  | うどんとり天うどん(汁)とり天フルーツゼリーあえ<br>小麦粉(岩見沢産きたほなみ)<br>つと、玉ねぎ、人参干しいたけ、長ねぎしょうゆ、三温糖、酒、みりん塩、だし昆布、かつおだし<br>鶏もも肉、酒、塩天ぷらミックスキャノーラ油<br>カクテルゼリーパインシラップ漬け                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 27月                                   |  |  | ごはん白玉汁さばのみそ煮<br>エネルギー670kcal            |  |  | 28火<br>エネルギー660kcal                                                                               |  |  | コッペパンパンプキンポタージュ鶏肉の香味焼きアスパラサラダ<br>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)<br>かぼちゃ、パンプキンペースト玉ねぎ、有塩バター、牛乳生クリーム、野菜ブイヨン塩、こしょう、でん粉<br>鶏もも肉、塩、こしょうハーブシーズニング<br>アスパラガス、キャベツポークハム、人参イタリアンドレッシング                         |  |  | 29水<br>エネルギー585kcal                                                                                                                           |  |  | ごはんキムチスープいかリングフライチンゲンサイの炒めもの<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>キムチ、豚もも肉、豆腐にら、しめじ、長ねぎにんにく、キムチ味、塩みりん、酒、中華だしの素鶏がらスープ、しょうゆ<br>いかリングフライキャノーラ油<br>チンゲンサイ、人参、もやし米油、中華だしの素、塩三温糖、しょうゆ、こしょう |  |  | 30木<br>エネルギー687kcal                            |  |  | ごはんハヤシライストつぼ漬けコーンソテー<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>豚もも肉、赤ワイン、ローリエオールスパイス、玉ねぎ人参、にんにく、しょうがトマトケチャップ、コンソメハヤシブレイク、しょうゆトマトピューレ、こしょうデミグラスソースブルーベリーピューレ、米油<br>つぼ漬け<br>ホールコーン、枝豆、ベーコンコンソメ、塩、こしょう、米油 |  |  | 31金<br>エネルギー646kcal                                                                                                                                  |  |  | ごはんみそちゃんこ汁ちくわの磯辺揚げ小松菜のなめたけあえ<br>精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>肉団子、大根、人参、玉ねぎ油揚げ、長ねぎ、みそ赤みそ、みそこうじ、塩酒、みりん、ごま油だし昆布、かつおだし<br>焼きちくわ、天ぷらミックス塩、あおさ、キャノーラ油しょうゆ、酒、三温糖みりん、かつおだし<br>小松菜、白菜なめたけ、しょうゆ   |  |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |