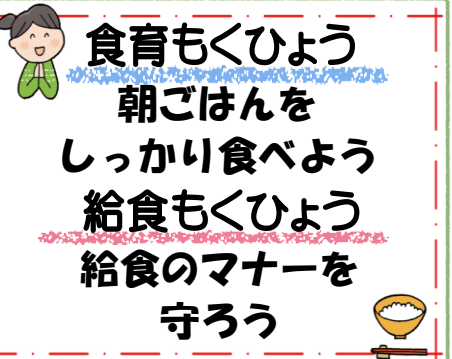
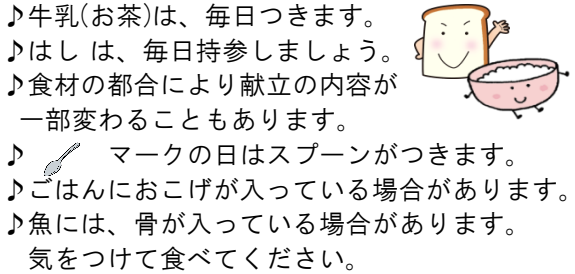
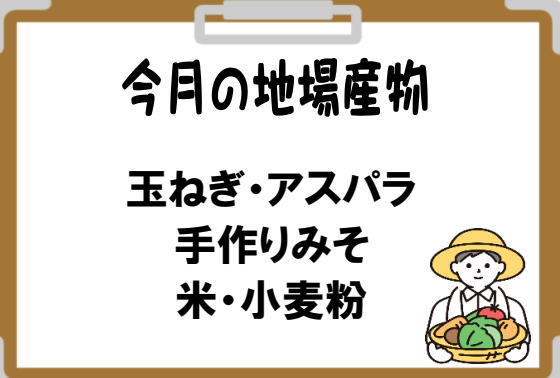


日曜			献立名			材料			日曜			献立名			材料			日曜			献立名			材料																										
令和6年度  5月 小学校 (Bコース)						 【5月の平均栄養価】 <table border="1"><thead><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>小学校</td><td>653kcal</td><td>25.8g</td><td>20.9g</td><td>2.82g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>763kcal</td><td>29.3g</td><td>23.1g</td><td>3.31g</td></tr></tbody></table>							エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	653kcal	25.8g	20.9g	2.82g	中学校	763kcal	29.3g	23.1g	3.31g	 食育もくひょう 朝ごはんを しっかり食べよう 給食もくひょう 給食のマナーを 守ろう						1 水 エネルギー 586 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			2 木 エネルギー 708 kcal			菜めし 精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素			 ♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。 ♪はしは、毎日持参しましょう。 ♪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。 ♪マークの日はスプーンがつきます。 ♪ごはんにおこげが入っている場合があります。 ♪魚には、骨が入っている場合があります。 気をつけて食べてください。					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																														
小学校	653kcal	25.8g	20.9g	2.82g																																														
中学校	763kcal	29.3g	23.1g	3.31g																																														
									えびシューマイ えびシューマイ			子どもの日 献立			けんちん汁 大根、豆腐、人参、長ねぎ、塩 突きこんにゃく、しょうゆ、酒 みりん、だし昆布、かつおだし			とんかつ 豚ロース肉、酒、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、パン粉 キャノーラ油、三温糖 しょうゆ、ウスターソース 中濃ソース、赤ワイン																																
									チンジャオロース 豚もも肉、しょうゆ、酒 しょうが、にんにく、でん粉 たけのこ、青ピーマン ごま油、テンメンジャン 三温糖、オイスターソース スープストック			エネルギー 708 kcal			子どもの日デザート 子どもの日デザート																																			
 今日の地場産物 玉ねぎ・アスパラ 手作りみそ 米・小麦粉						7 火 エネルギー 728 kcal			コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			8 水 エネルギー 599 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			9 木 エネルギー 782 kcal			ソフトパスタ 小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			10 金 エネルギー 654 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
									豆乳 コーンスープ 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						沢煮椀 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						ミートソース (具) 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			豆腐のみそ汁 豆腐、なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし																										
									メンチカツ キャノーラ油						鶏肉の塩焼き 鶏もも肉、塩こうじ						かんきつ サラダ キャベツ、きゅうり かんきつドレッシング			たらの 天ぷら 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																										
						マカロニ サラダ 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			エネルギー 599 kcal			みそおでん 大根、ねじりこんにゃく 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			エネルギー 782 kcal			さくらんぼゼリー さくらんぼゼリー			切干大根の 炒め煮 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																													
13 月			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			14 火 エネルギー 557 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			15 水 エネルギー 678 kcal			黒糖パン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			16 木 エネルギー 611 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			17 金 エネルギー 702 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
			玉ねぎと わかめの みそ汁 玉ねぎ、わかめ 油揚げ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし						塩ワンドン スープ キタノカオリワンドン、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						コンソメ スープ 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			たんたんの日			大根の みそ汁 大根、玉ねぎ、長ねぎ 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし			ポークカレー 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 カレールー、鶏がらスープ チャツネ、米油																										
			いわしの しょうが煮 いわしのしょうが煮						ショーロンポー ショーロンポー						揚げ豚肉の BBQソース がけ 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			エネルギー 611 kcal			ほっけの 竜田揚げ 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			鶏肉と ごぼうの 炒め煮 鶏もも肉、ごぼう、人参 糸こんにゃく、いんげん 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			福神漬 福神漬																							
エネルギー 594 kcal			れんこんの きんぴら れんこん、豚もも肉 人参、しらたき 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			エネルギー 557 kcal			ピーマンの 炒めもの 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			エネルギー 678 kcal			キャベツの ソテー キャベツ、エリンギ 塩、こしょう スープストック、米油			エネルギー 611 kcal			鶏肉と ごぼうの 炒め煮 鶏もも肉、ごぼう、人参 糸こんにゃく、いんげん 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			エネルギー 702 kcal			白菜と 糸かまのサラダ 白菜、枝豆、糸かまぼこ 香味塩中華ドレッシング																							
20 月			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			21 火 エネルギー 643 kcal			ソフトフランス 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			22 水 エネルギー 701 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			23 木 エネルギー 636 kcal			うどん 小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			24 金 エネルギー 636 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
			きのこの みそ汁 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						ブラウン シチュー 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						マーボー 豆腐 豆腐、豚ひき肉、しょうが にんにく、たけのこ 大豆、長ねぎ、ごま油 酒、三温糖、しょうゆ 赤みそ、トウバンジャン テンメンジャン、でん粉			たんたんの日 とて天を のせて 食べてね			とり天うどん (汁) 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			野菜の ごま汁 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																										
			あじフライ あじフライ キャノーラ油						オムレツ オムレツ						タコde たこ焼き タコdeたこ焼き キャノーラ油						とり天 鶏もも肉、酒、塩 天ぷらミックス キャノーラ油			鮭の 照り焼き 鮭切り身、塩、酒、三温糖 しょうゆ、みりん しょうが、でん粉																										
エネルギー 666 kcal			豚肉と 玉ねぎの 甘辛煮 豚もも肉、玉ねぎ、人参 しょうが、三温糖、酒 しょうゆ、米油			エネルギー 643 kcal			ほうれん草の ソテー 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			エネルギー 701 kcal			ナムル もやし、人参、きゅうり 塩、しょうゆ、ごま油			エネルギー 636 kcal			フルーツゼリー あえ カクテルゼリー パインシラップ漬け			肉じゃが 豚もも肉、じゃがいも 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし																										
27 月			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			28 火 エネルギー 585 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			29 水 エネルギー 660 kcal			コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			30 木 エネルギー 646 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			31 金 エネルギー 687 kcal			ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
			白玉汁 白玉、長ねぎ、人参、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし						キムチスープ 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						パンプキン ポタージュ 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						みそ ちゃんこ汁 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			ハヤシ ライス 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 ハヤシフ레이크、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																										
			さばの みそ煮 さばのみそ煮						いかリング フライ いかリングフライ キャノーラ油						鶏肉の 香味焼き 鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング						ちくわの 磯辺揚げ 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			つぼ漬け つぼ漬け																										
エネルギー 670 kcal			大根と 豚肉の煮物 大根、豚もも肉 糸こんにゃく、しょうが 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、米油、酒			エネルギー 585 kcal			チンゲンサイの 炒めもの 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			エネルギー 660 kcal			アスパラ サラダ 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			エネルギー 646 kcal			小松菜の なめたけあえ 小松菜、白菜 なめたけ、しょうゆ			エネルギー 687 kcal			コーンソテー ホールコーン、枝豆、ベーコン コンソメ、塩、こしょう、米油																							