

令和4年度

4月

中学校(Bコース)

【 4月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	655kcal	24.8g	19.8g	2.8g
中学校	767kcal	28.1g	21.8g	3.2g

「こんだてひょう」の読み方

特別献立の日は、マークが付いています。

料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを 使うようにしています。

一食ごとのエネルギー量を記載しています。

日	曜	献立名	材料
8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		きのこ汁	きのこミックス 突きこんにゃく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし

今月の地場産物 米 手造りみそ 小麦				食育もくひょう 学校給食について知ろう 給食もくひょう 給食の準備をきちんとしよう				6 水 ごはん 豆腐ミートライス (具) イタリアンサラダ エネルギー 819 kcal		7 木 ごはん マカロニスープ チキンロイヤル キャベツのソテー エネルギー 688 kcal		8 金 ごはん 玉ねぎのみそ汁 揚げ豚肉のおろしソースがけ 白菜と糸かまのサラダ エネルギー 829 kcal			
11 月		ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ふきの炊き合わせ エネルギー 731 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豆腐、玉ねぎ、ごぼう こんにゃく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし さばのみそ煮 ふき、豚もも肉、米油 酒、みりん、三温糖 人参、しょうゆ、塩 かつおだし	12 火 黒糖パン ポトフ トマトグラタン ツナサラダ エネルギー 776 kcal		小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、ウインナー 人参、セロリー、じゃがいも コンソメ、塩、こしょう トマトグラタン キャベツ、きゅうり まぐろ水煮、ホールコーン エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう	13 水 ごはん 大根のみそ汁 メンチカツ チンゲンサイの炒めもの エネルギー 743 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) 大根、えのきだけ、油揚げ 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 チンゲンサイ、玉ねぎ 人参、ひじき、ハム ごま油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし	14 木 ごはん ポークカレー 福神漬 フルーツゼリーあえ エネルギー 841 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、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 赤ワイン、ウスターソース カレールウ、チャツネ、米油 福神漬 パイナップル漬け みかんゼリー	15 金 ごはん 春雨スープ 鶏のから揚げ 中華炒め エネルギー 813 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) 春雨、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、中華だしの素 塩、こしょう、しょうゆ 鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉、キャノーラ油 もやし、青ピーマン、ハム きくらげ、オイスターソース しょうゆ、三温糖 酒、トウバンジャン テンメンジャン、ごま油
18 月		ごはん いももち汁 手羽元の塩焼き 大根の煮物 エネルギー 713 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) いももち、鶏もも肉 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩、酒 だし昆布、かつおだし 手羽元の塩焼き 大根、さつま揚げ、人参 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、塩、酒、米油	19 火 バーガーパン 白菜の豆乳コンスープ バーガーパティ 添え野菜 バックマヨネーズ エネルギー 792 kcal		小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 白菜、ベーコン、玉ねぎ コーンピューレ、豆乳 ホールコーン、コンソメ 塩、こしょう、白ワイン バーガーパティ トマトケチャップ デミグラスソース、塩 ウスターソース、三温糖 ブルーピューレ、赤ワイン キャベツ、人参、きゅうり バックエッグケアマヨネーズ	20 水 ごはん なめこのみそ汁 白身魚フライ きんぴらごぼう エネルギー 732 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし 白身魚フライ キャノーラ油 ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし、塩	21 木 ごはん しょうゆラーメン (汁) 揚げぎょうざ ナムル エネルギー 795 kcal		精白米 (岩見沢産キタノカオリ) 鶏もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう 揚げぎょうざ キャノーラ油 もやし、きゅうり ハム、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油	22 金 ごはん 豚汁 鮭の照り焼き お祝いいちごゼリー エネルギー 730 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素 豚もも肉、しょうが 豆腐、こんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、人参 長ねぎ、酒、手造りみそ だし昆布、かつおだし 鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが でん粉 お祝いいちごゼリー
25 月		ごはん 白玉汁 たらの塩だれ焼き 茎わかめのソテー エネルギー 684 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 白玉、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし たら切り身、酒 万能塩だれ、塩、こしょう 茎わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩	26 火 コッペパン いちごジャム ミネストローネ 野菜コロッケ かんきつサラダ エネルギー 742 kcal		小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) パッカいちごジャム 玉ねぎ、人参、セロリー 鶏もも肉、マカロニ ダイストマト、にんにく トマトジュース、こしょう サルサポモドーロ、塩、コンソメ 野菜コロッケ キャノーラ油 大根、きゅうり まぐろ水煮、塩 かんきつドレッシング	27 水 ごはん じゃがいものみそ汁 ほっけの竜田揚げ ひじきの煮物 エネルギー 778 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) じゃがいも、油揚げ、酒 えのきだけ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし ほっけ切り身、酒、塩 しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油 しらたき、人参 豚もも肉、ひじき、塩 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし	28 木 ごはん チキンカレー つぼ漬け コールスローサラダ エネルギー 840 kcal		精白米 (岩見沢産ななつぼし) 鶏もも肉、玉ねぎ、人参 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、赤ワイン ウスターソース、カレールウ チャツネ、米油 つぼ漬け キャベツ、ホールコーン ハム、オリーブ油 りんご酢、塩、こしょう 三温糖、エッグケアマヨネーズ	♪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、骨がある場合があります。気をつけて食べてください。 ※アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表をお渡ししています。 そちらをご確認ください。		