

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料															
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	令和4年度 5A 小学校(Bコース) 【 5月の平均栄養価 】 <table><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><tr><td>小学校</td><td>650kcal</td><td>24.6g</td><td>20.4g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>767kcal</td><td>27.9g</td><td>22.7g</td><td>3.2g</td></tr></table>									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	650kcal	24.6g	20.4g	2.7g	中学校	767kcal	27.9g	22.7g	3.2g	6	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
			エネルギー									たんぱく質	脂質	塩分																
		小学校	650kcal									24.6g	20.4g	2.7g																
中学校	767kcal	27.9g	22.7g	3.2g																										
ワンタンスープ	キタノカオリワンタン 玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素、しょうゆラーメンスープ	ふりかけ	パックのりふりかけ																											
鶏肉の香草焼き	鶏もも肉、しょうゆ、塩、レモン汁、白ワイン、クレイジーソルト、黒こしょう	豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし																											
エネルギー577kcal		もやしのナムル	もやし、きゅうり、ハム、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油							エネルギー642kcal		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油																	
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		油揚げのみそ汁	もやし、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			中華スープ	なめこ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、春雨、長ねぎ、塩、こしょう、中華だしの素、しょうゆ																							
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			チヂミ	チヂミ、キャノーラ油、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油、でん粉																							
エネルギー623kcal		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	エネルギー681kcal		フライドポテト	フライドポテト、キャノーラ油、塩、あおのり	エネルギー695kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、シャインマスカットゼリー	エネルギー671kcal		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、三温糖、テンメンジャン、オイスターソース、中華だしの素															
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	水	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)															
		つみれ汁	肉団子、玉ねぎ、長ねぎ、酒、しょうゆ、しょうが、塩、だし昆布、かつおだし			トマトスープ	玉ねぎ、人参、セロリー、豚もも肉、ダイズマト、コンソメ、にんにく、トマトジュース、サルサボモード、塩、こしょう																							
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			ポイルウイナー	ポークウイナー																							
エネルギー607kcal		塩昆布炒め	塩昆布、人参、キャベツ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油	エネルギー646kcal		たけのこのきんぴら	ごぼう、人参、さつま揚げ、たけのこ、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、塩、かつおだし	エネルギー602kcal		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、まぐろ水煮、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ	エネルギー680kcal		白菜とハムのサラダ	白菜、人参、ハム、塩、かんきつドレッシング															
23	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	25	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		田舎汁	白玉、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし			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、酒、ごま油、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																							
		野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね			いももち	いももち、キャノーラ油																							
エネルギー674kcal		大根の煮物	大根、豚もも肉、人参、しらたき、しょうが、三温糖、みりん、米油、しょうゆ、かつおだし、酒	エネルギー556kcal		アスパラのソテー	キャベツ、人参、アスパラ、ベーコン、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、米油	エネルギー750kcal		中華あえ	人参、きゅうり、白菜、中華ドレッシング	エネルギー674kcal		磯香あえ	小松菜、もやし、人参、ハム、きざみのり、しょうゆ、エッグケアマヨネーズ、三温糖															
30	月	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	31	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	食育もくひょう 朝ごはんをしっかりと食べよう 給食もくひょう 給食のマナーを守ろう 今月の地場産物 - 玉ねぎ - アスパラ - 米 - 米粉 - 大豆 - 小麦 - 手造りみそ																						
		かぼちゃのスープ	玉ねぎ、ダイスカぼちゃ、かぼちゃペースト、豆乳、コンソメ、塩、こしょう、白ワイン			スープカレー	ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、にんにく、しょうが、野菜ブイヨン、スープカレーの素、塩、米油																							
		スラッピージョー	豚ひき肉、大豆、酒、玉ねぎ、人参、でん粉、三温糖、トマトピューレ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩、こしょう			鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、米粉、キャノーラ油																							
エネルギー580kcal		ツナサラダ	もやし、人参、まぐろ水煮、香味塩ドレッシング	エネルギー796kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、コンソメ、塩、こしょう、米油																							

♪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。

※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。