

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																											
令和4年度 6月 今月のもくひょう よくかんでたべよう！ 今月の地場産物 小麦 大豆 米 手造りみそ 【 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>663kcal</td><td>26.6g</td><td>20.4g</td><td>2.54g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>775kcal</td><td>30.0g</td><td>22.3g</td><td>2.97g</td></tr></table> 小学校 (Aコース)																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	663kcal	26.6g	20.4g	2.54g	中学校	775kcal	30.0g	22.3g	2.97g	1	水	ごはん すいとんみそ汁 たらの南部焼き ふきの炊き合わせ	精白米 (岩見沢産ななつぼし) すいとん、油揚げ、大根 ごぼう、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし たら切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒、白炒りごま みりん、しょうが、でん粉 ふき、人参、豚もも肉 しらたき、酒、みりん しょうゆ、三温糖 かつおだし、米油	2	木	ごはん すまし汁 とり天 和風サラダ	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 木綿豆腐、えのきだけ、塩 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ みりん、だし昆布、かつおだし、酒 鶏もも肉、酒、塩、天ぷら粉 キャノーラ油 みりん、しょうゆ、酒 かつおだし、三温糖 キャベツ、人参、きゅうり 焙煎ごまドレッシング	3	金	ラーメン 塩ラーメン (汁) おさつバター パインコンポート	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 豚もも肉、塩メンマ 玉ねぎ、もやし、人参、長ねぎ しょうが、こしょう、塩、米油 にんにく、ホールコーン 塩ラーメンスープ さつまいも、三温糖 有塩バター、塩 スライスパイン
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																						
小学校	663kcal	26.6g	20.4g	2.54g																																						
中学校	775kcal	30.0g	22.3g	2.97g																																						
6月	歯と口の健康週間	ごはん 野菜のごま汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 油揚げ、玉ねぎ、白菜 長ねぎ、手造りみそ 白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし さば切り身 みりん、塩 しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、みりん、米油 三温糖、塩 酒、しょうゆ、かつおだし	7火	トッポギとキムチのスープ 春巻 中華サラダ	精白米 (岩見沢産ななつぼし) トッポギ、豚もも肉、にら 豆腐、キムチ味 しめじ、にんにく、塩 キムチ、酒、みりん しょうゆ、中華だしの素 春巻、キャノーラ油 ハム、きゅうり もやし 中華ドレッシング	8水	コッペパン かみかみスープ 鶏肉の香味焼き	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、ベーコン、人参 キャベツ、セロリー れんこん、酒、こしょう しょうゆ、塩 鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング	9木	ごはん なめこのみそ汁 揚げだしたまご	精白米 (岩見沢産ななつぼし) なめこ、大根、玉ねぎ みそ、酒、長ねぎ だし昆布、かつおだし 厚焼き卵、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖 酒、みりん、かつおだし、塩	10金	ターメリックライス キーマカレー	精白米 (岩見沢産ななつぼし) ターメリック 豚ひき肉、カルダモン、クミン、人参 ターメリック、大豆、玉ねぎ しょうゆ、赤ワイン、コンソメ しょうが、にんにく、カレー粉 キタノカオリ、プルーンビュレ トマトケチャップ、中濃ソース、塩 トマトビュレ、カレー粉																											
エネルギー 650 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、みりん、米油 三温糖、塩 酒、しょうゆ、かつおだし	エネルギー 697 kcal	中華サラダ	ハム、きゅうり もやし 中華ドレッシング	エネルギー 585 kcal	カラフルポテト	じゃがいも、枝豆 米油、塩、こしょう ホールコーン、コンソメ	エネルギー 666 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、鶏もも肉 しらたき、米油、酒、塩 みりん、三温糖 かつおだし、しょうゆ	エネルギー 775 kcal	福神漬 コールスローサラダ	福神漬 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																											
13月		ごはん マカロニスープ チキンロイヤル ピーマンのソテー	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 玉ねぎ、ベーコン マカロニ、セロリー 塩、酒、こしょう チキンロイヤル もやし、青ピーマン 人参、米油、しょうゆ 塩、こしょう、コンソメ	14火	バーガーパン ポトフ 焼きそば ヨーグルト	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、鶏もも肉、人参 セロリー、じゃがいも、大豆 コンソメ、こしょう、塩 蒸し中華めん、ごま油 キャベツ、酒、中濃ソース 焼きそばソース、米油 元気ヨーグルト	15水	ごはん 具だくさんみそ汁 メンチカツ	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 白玉、油揚げ、人参 玉ねぎ、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ 酒、手造りみそ だし昆布、かつおだし メンチカツ、キャノーラ油	16木	ごはん ワンタンスープ ビビンバの具 (肉炒め) ビビンバの具 (ナムル)	精白米 (岩見沢産ななつぼし) キタノカオリワンタン 玉ねぎ、人参 白菜、長ねぎ、塩、こしょう しょうゆ、中華だしの素 しょうゆラーメンスープ 豚もも肉、たけのこ、人参 しょうが、三温糖、にんにく 赤みそ、しょうゆ、ごま油 みりん、でん粉、塩 トウバンジャン もやし、チンゲンサイ、きくらげ ごま油、しょうゆ、米酢 白炒りごま、塩、三温糖	17金	ごはん 豆腐のみそ汁 ほっけのカレー揚げ 大根と鶏肉の煮物	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豆腐、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ 酒、みそ、だし昆布、かつおだし ほっけ切り身、塩、こしょう キャノーラ油、牛乳 オールスパイス、ローリエ パン粉、ガーリックパウダー キタノカオリ、カレー粉 大根、鶏もも肉、人参 みりん、米油、塩 三温糖、しょうが、しょうゆ かつおだし、酒																											
エネルギー 596 kcal		ピーマンのソテー	もやし、青ピーマン 人参、米油、しょうゆ 塩、こしょう、コンソメ	エネルギー 597 kcal	ヨーグルト	元気ヨーグルト	エネルギー 680 kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩	エネルギー 597 kcal	ビビンバの具 (ナムル)	もやし、チンゲンサイ、きくらげ ごま油、しょうゆ、米酢 白炒りごま、塩、三温糖	エネルギー 667 kcal	大根と鶏肉の煮物	大根、鶏もも肉、人参 みりん、米油、塩 三温糖、しょうが、しょうゆ かつおだし、酒																											
20月		ごはん キャベツのみそ汁 野菜の焼きつくね 豚肉と玉ねぎの甘辛煮	精白米 (岩見沢産ななつぼし) キャベツ、長ねぎ、油揚げ みそ、だし昆布 酒、かつおだし 野菜の焼きつくね 豚もも肉、玉ねぎ、人参 しょうが、三温糖、酒 しょうゆ、トウバンジャン みりん、米油 かつおだし	21火	ごはん にらたま汁 白身魚フライ 小松菜のなめたけあえ	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ にら、しょうゆ、酒 みりん、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし 白身魚フライ、キャノーラ油 小松菜、もやし なめたけ しょうゆ	22水	コッペパン コーンクリームスープ トマトグラタン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) ホールコーン、クリームコーン 玉ねぎ、コーンクリームスープ 牛乳、塩、こしょう 野菜パイオン、有塩バター トマトグラタン	23木	ごはん 春雨スープ ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 春雨、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、中華だしの素 しょうゆ、塩、こしょう 鶏もも肉、しょうが しょうゆ、にんにく、塩 酒、みりん、キャノーラ油 でん粉、酒、みりん、しょうゆ トマトケチャップ、三温糖 テンメンジャン、コチュジャン チンゲンサイ、人参 きゅうり、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油	24金	ごはん ハヤシライス つぼ漬け レモンタルト	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、玉ねぎ、人参 こしょう、しょうが ローリエ、にんにく オールスパイス、赤ワイン トマトケチャップ ハヤシルウ、米油 トマトビュレ デミグラスソース、コンソメ プルーンビュレ、しょうゆ つぼ漬け レモンタルト																											
エネルギー 649 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、トウバンジャン みりん、米油 かつおだし	エネルギー 572 kcal	小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし なめたけ しょうゆ	エネルギー 708 kcal	イタリアンポテト	じゃがいも、ベーコン 枝豆、米油、塩、こしょう ハーブシーズニング	エネルギー 720 kcal	チンゲンサイのナムル	チンゲンサイ、人参 きゅうり、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油	エネルギー 736 kcal	つぼ漬け レモンタルト	つぼ漬け レモンタルト																											
27月		黒糖パン ミネストローネ ささみフライ かんきつサラダ	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) マカロニ、玉ねぎ ベーコン、セロリー コンソメ、こしょう、塩 ダイストマト、にんにく トマトジュース サルサボモドーロ ささみフライ、キャノーラ油 キャベツ、きゅうり 人参、塩 まぐろ水煮 かんきつドレッシング	28火	ごはん けんちん汁 鮭の照り焼き じゃがいもの煮物	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 大根、豆腐、こんにゃく、酒 長ねぎ、しょうゆ ごぼう、みりん だし昆布、かつおだし、塩 鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが、でん粉 じゃがいも、豚もも肉、塩 人参、みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし しょうゆ、酒、米油	29水	ごはん 韓国風そぼろ丼 いかリングフライ フルーツあえ	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆、人参 白炒りごま、にんにく、玉ねぎ キムチ、酒、みりん、しょうゆ 赤みそ、三温糖、でん粉 ごま油、テンメンジャン コチュジャン、しょうが いかリングフライ キャノーラ油 カクテルゼリー パインシラップ漬け	30木	ごはん もやしのみそ汁 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら	精白米 (岩見沢産ななつぼし) もやし、長ねぎ、油揚げ みそ、だし昆布、かつおだし、酒 豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、酒 三温糖、みりん れんこん、人参 さつま揚げ、しらたき 米油、みりん、塩 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし	♪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。																													
エネルギー 642 kcal		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり 人参、塩 まぐろ水煮 かんきつドレッシング	エネルギー 611 kcal	じゃがいもの煮物	じゃがいも、豚もも肉、塩 人参、みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし しょうゆ、酒、米油	エネルギー 788 kcal			エネルギー 633 kcal	れんこんのきんぴら	れんこん、人参 さつま揚げ、しらたき 米油、みりん、塩 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし																														