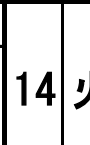
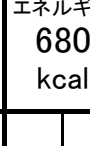


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料															
令和4年度 こんだて 6月  【月の平均栄養価】<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>663kcal</td><td>26.6g</td><td>20.4g</td><td>2.54g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>775kcal</td><td>30.0g</td><td>22.3g</td><td>2.97g</td></tr></table>									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	今月のもくひょう よくんで食べよう！  今月の地場産物 米 大豆 小麦 手造りみそ							
	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	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	3	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
		すいとんみそ汁	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			塩ラーメン(汁)	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			すまし汁	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																			
		たらの南部焼き	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			おさつバター	さつまいも、三温糖 有塩バター、塩			とり天	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																			
エネルギー	667kcal	ふきの炊き合わせ	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	エネルギー	666kcal	パインコンポート	スライスパイン	エネルギー	697kcal	和風サラダ	キャベツ、人参、きゅうり 焙煎ごまドレッシング																			
6月	歯と口の健康週間	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
		野菜のごま汁	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			かみかみスープ	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			トッポギとキムチのスープ	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																			
		さばの塩焼き	さば切り身 みりん、塩			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			春巻	春巻、キャノーラ油																			
エネルギー	650kcal	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	585kcal	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	697kcal	中華サラダ	ハム、きゅうり もやし 中華ドレッシング																			
13月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15水		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																			
		マカロニスープ	玉ねぎ、ベーコン マカロニ、セロリー 塩、酒、こしょう			具だくさんみそ汁	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			ポトフ	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																			
		チキンロイヤル	チキンロイヤル			メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油			焼きそば	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																			
エネルギー	596kcal	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	680kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩	エネルギー	597kcal	ヨーグルト	元気ヨーグルト																			
20月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	22水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
		キャベツのみそ汁	キャベツ、長ねぎ、油揚げ みそ、だし昆布 酒、かつおだし			コーンクリームスープ	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			にらたま汁	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																			
		野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね			トマトグラタン	トマトグラタン			白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油																			
エネルギー	649kcal	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、かつおだし 米油	エネルギー	708kcal	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	572kcal	小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし なめたけ しょうゆ																			
27月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28火		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	29水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
		けんちん汁	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			ミネストローネ	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 サルサポモドーロ			もやしのみそ汁	もやし、長ねぎ、油揚げ みそ、だし昆布 かつおだし、酒																			
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが、でん粉			ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油			豚肉の生姜焼き	豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、酒 三温糖、みりん																			
エネルギー	611kcal	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	642kcal	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	633kcal	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																			
30月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	31火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	1木		韓国風そぼろ丼	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																			
		けんちん汁	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			ミネストローネ	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 サルサポモドーロ			いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油																			
		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			ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油			フルーツあえ	カクテルゼリー パインシラップ漬け																			

♪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。