

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    <table><tr><th colspan="5">【月の平均栄養価】</th></tr><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>  中学校(Bコース) 								【月の平均栄養価】						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	今月の目標 よく噛んで食べよう！  今月の地場産物 米 大豆 小麦 手造りみそ							
【月の平均栄養価】																																			
	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)	エネルギー 785 kcal	779 kcal	エネルギー 810 kcal	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				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																			
		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			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)	エネルギー 775 kcal	916 kcal	エネルギー 775 kcal	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			キーマカレー	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、カレーウ キタノカオリ、ブルーベリー トマトケチャップ、中濃ソース、塩 トマトピューレ、カレー粉				なめこのみそ汁	なめこ、大根、玉ねぎ みそ、酒、長ねぎ だし昆布、かつおだし																			
		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			揚げだしたまご	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				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																			
13月	エネルギー 683 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	14	火	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	15	水	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 782 kcal	847 kcal	エネルギー 830 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ 酒、みそ、だし昆布、かつおだし																			
		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				ほっけのカレー揚げ	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																			
20月	エネルギー 755 kcal	チキンロイヤル	チキンロイヤル	21	火	メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油	22	水	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 729 kcal	916 kcal	エネルギー 916 kcal	ビビンバの具(肉炒め)	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																			
		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			きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩			ヨーグルト	元気ヨーグルト				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																			
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
27月	エネルギー 713 kcal	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	28	火	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	29	水	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	30	木	 韓国風そぼろ丼	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 トマトピューレ デミグラスソース、コンソメ ブルーベリー、しょうゆ	♪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。																			
		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				いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油																			
		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			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			小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし なめたけ しょうゆ				フルーツあえ	カクテルゼリー パインシラップ漬け																			