

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 7月 小学校 (Aコース) 【 7 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>660kcal</td><td>24.8g</td><td>19.3g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>774kcal</td><td>28.3g</td><td>21.6g</td><td>3.4g</td></tr></table> 食育もくひょう 夏の食事を考えよう 給食もくひょう 後片付けをきちんとしよう													エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	660kcal	24.8g	19.3g	2.9g	中学校	774kcal	28.3g	21.6g	3.4g	1	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	660kcal	24.8g	19.3g	2.9g																										
中学校	774kcal	28.3g	21.6g	3.4g																										
												エネルギー 572 kcal	塩ワントン スープ	キタノカオリワントン 鶏もも肉、玉ねぎ 人参、長ねぎ 酒、塩、こしょう、ごま油 塩ラーメンスープ																
													ピリ辛春巻	三角ピリ辛春巻、キャノーラ油																
													中華炒め	人参、チンゲンサイ もやし、きくらげ 米油、三温糖、しょうゆ 中華だしの素、塩 テンメンジャン こしょう、でん粉																
4	月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	5	火	バーガーパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	6	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	7	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)															
		沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、みりん、塩 しょうゆ、だし昆布 かつおだし	エネルギー 743 kcal	5	ホワイト シチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ 人参、枝豆、牛乳 生クリーム、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 こしょう、塩、米油 コンソメ、白ワイン	エネルギー 629 kcal	6	春雨スープ	春雨、ハム、人参 玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、酒 こしょう、塩、しょうゆ	エネルギー 626 kcal	7	じゃがいもの みそ汁	じゃがいも、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ だし昆布、みそ かつおだし、酒															
		たらの 塩だれ焼き	たら切り身、塩だれ 塩、こしょう			バーガー パティ	バーガーパティ デミグラスソース、三温糖、塩 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース ブルーベリー			タコdeたこ焼き	タコdeたこ焼き、キャノーラ油			鶏肉の 照り焼き	鶏もも肉、みりん しょうゆ、三温糖 でん粉、酒															
エネルギー 533 kcal		鶏肉と玉ねぎ の甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ しょうが、三温糖 しょうゆ、酒 トウバンジャン 一味唐辛子、米油			七タゼリー	七タゼリー			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 だけのこ、青ピーマン ごま油、三温糖、しょうゆ テンメンジャン オイスターソース スープストック			小松菜の 炒めもの	小松菜、さつま揚げ もやし、人参、米油 かつおだし、しょうゆ 塩、こしょう															
11	月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	12	火	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	13	水	わかめごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	14	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)															
		ピリ辛 みそ汁	玉ねぎ、ごぼう、白菜 長ねぎ、トウバンジャン 酒、にんにく、手造りみそ だし昆布、かつおだし	エネルギー 657 kcal	12	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、キャベツ セロリ、ウインナー マカロニ、ダイストマト にんにく、塩 トマトジュース コンソメ、こしょう サルサポモドーロ	エネルギー 661 kcal	13	レタスの スープ	ベーコン、レタス、玉ねぎ セロリ、酒、こしょう、塩 スープストック	エネルギー 611 kcal	14	いももち汁	いももち、玉ねぎ、大根 長ねぎ、みそ、だし昆布 かつおだし、酒															
		さばの みぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉				鶏の米粉 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	厚焼きたまご			厚焼きたまご																
エネルギー 635 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ、塩 かつおだし			ミートボール	ミートボール			マカロニ サラダ	マカロニ、きゅうり 塩、人参、こしょう エッグケアマヨネーズ			れんこんの 炒めもの	れんこん、豚もも肉 人参、しょうゆ 酒、三温糖 みりん、米油															
セレクト給食 22日(金)は飲みもののセレクトです！ ★パイナップルジュース ★アップル&キャロット(野菜ジュース) ★ミルージュ(乳性飲料) ★ほうじ茶												19	火	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	20	水	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	21	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)							
		野菜の ごま汁	豆腐、玉ねぎ、キャベツ 長ねぎ、みそ、白すりごま 酒、だし昆布、かつおだし	エネルギー 653 kcal	19	はんぺん フライ	はんぺんフライ キャノーラ油	エネルギー 616 kcal	20	フィヨ ンスープ	玉ねぎ、ベーコン、セロリ 大根、野菜フィヨン こしょう、塩	エネルギー 716 kcal	21	かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし															
		大根の 煮物	大根、豚もも肉、人参 しょうが、三温糖 みりん、しょうゆ 米油、酒、かつおだし			タンドリー チキン	鶏もも肉、ヨーグルト カレー粉、塩、にんにく コンソメ、タンドリーペースト トマトケチャップ ウスターソース、しょうゆ			ほっけの ふわふわ揚げ	ほっけ切り身、酒、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、塩、しょうが、にんにく																			
										イタリアン サラダ	枝豆、ホールコーン きゅうり イタリアンドレッシング			豚キムチ	キムチ、もやし、長ねぎ 豚もも肉、キムチ味 三温糖、酒、しょうゆ みりん、ごま油															
												エネルギー 579 kcal	セレクト 給食	チキン カレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オースパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ カレーウ ウスターソース 赤ワイン、チャツネ、米油															
												エネルギー 579 kcal		福神漬	福神漬															
												エネルギー 579 kcal		かんきつ サラダ	キャベツ、ほうれん草 まぐろ水煮 かんきつドレッシング															

なつやす
夏休みの
しょくせいかつ
食生活ポイント

ちようしよく
朝食をとろう

はやね
早寝

はやお
早起き

をしよう

つめ
冷たいもののとりすぎ
に気を付けよう

今月の地場産物

レタス・きゅうり
手造りみそ・米粉

♪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。

気を付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。