

# 令和4年度 7月 7A 小学校 (Bコース)

# こんだてひょう

小学校 (Bコース)

【 7月の平均栄養価 】

	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

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

1 金

ごはん

塩ワントンスープ

ピリ辛春巻

中華炒め

エネルギー 572 kcal

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
4	月	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)	5	火	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)	6	水	バーガーパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	7	木	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)
		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			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			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			中華丼 (具)	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、豚もも肉、うずら卵、酒、しょうが、にんにく、塩、米油、中華だしの素、しょうゆ、三温糖、ごま油、でん粉
		たらの塩だれ焼き	たら切り身、塩だれ、塩、こしょう			タコdeたご焼き	タコdeたご焼き、キャノーラ油			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、フルーンビュレ			揚げぎょうざ	ぎょうざ、キャノーラ油
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、酒、しょうゆ、トウバンジャン、一味唐辛子、米油	エネルギー 629 kcal		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、ごま油、三温糖、しょうゆ、テンメシジャン、オイスターソース、スープストック	エネルギー 743 kcal		セタゼリー	セタゼリー	エネルギー 677 kcal		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩
11	月	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)	12	火	わかめごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)、わかめごはんの素	13	水	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	14	木	うどん	小麦粉 (岩見沢産きたほなみ)
		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			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			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			五目うどん (汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、塩、だし昆布、かつおだし
		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			ミートボール	ミートボール			さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら、キャノーラ油
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	エネルギー 661 kcal		マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、塩、こしょう、エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 657 kcal		枝豆とコーンのソテー	ホールコーン、枝豆、塩、こしょう、コンソメ、米油	エネルギー 579 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、白桃ゼリー
19	火	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	20	水	いちごジャム	いちごジャム	21	木	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)	22	金	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぼし)
		いちごジャム	いちごジャム			フイオンスープ	玉ねぎ、ベーコン、セロリ、大根、野菜フイオン、こしょう、塩			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			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ローリエ、オールスパイス、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、カレーパウダー、ウスターソース、赤ワイン、チャツネ、米油
		タンドライチキン	鶏もも肉、ヨーグルト、カレー粉、塩、にんにく、コンソメ、タンドライペースト、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ			はんぺんフライ	はんぺんフライ、キャノーラ油			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			福神漬	福神漬
エネルギー 616 kcal		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	エネルギー 653 kcal		セレクト給食		エネルギー 657 kcal		かきつサラダ	キャベツ、ほうれん草、まぐろ水煮、かんきつドレッシング	エネルギー 716 kcal		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

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 はやお  
早寝や早起きをしよう

つめ  
冷たいものとりすぎ  
に気をつけよう

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。