

令和4年度

7月

中学校 (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

南空知

中体連

4月	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)	5火	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)	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 (岩見沢産なつぽし)	8金	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)
	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		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
エネルギー 624 kcal	たらの塩だれ焼き	たら切り身、塩だれ 塩、こしょう	エネルギー 731 kcal	タコdeたこ焼き	タコdeたこ焼き、キャノーラ油	エネルギー 865 kcal	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	エネルギー 833 kcal	揚げぎょうざ	ぎょうざ、キャノーラ油	エネルギー 725 kcal	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
	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		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 デンメシジャン オイスターソース スープストック		七タゼリー	七タゼリー		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩		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 (岩見沢産なつぽし)	12火	わかめごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし) 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 (岩見沢産さたほなみ)	15金	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)
	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		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		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
エネルギー 733 kcal	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	エネルギー 853 kcal	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	エネルギー 767 kcal	ミートボール	ミートボール	エネルギー 650 kcal	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 713 kcal	厚焼きたまご	厚焼きたまご
	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		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		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		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 白桃ゼリー		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	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	19火	いちごジャム	いちごジャム	20水	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)	21木	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)	22金	ごはん	精白米 (岩見沢産なつぽし)
	いちごジャム	いちごジャム		フイONSUPP	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、カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン、チャツネ、米油		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
エネルギー 735 kcal	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	エネルギー 749 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 786 ア:786 ミ:737 ホ:694 kcal	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 841 kcal	福神漬	福神漬	エネルギー 841 kcal	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
	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					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		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

ちょうしよく
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、毎日続きます。
♪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。