

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

8月

小学校
(Bコース)

【 8月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	675kcal	25.4g	20.7g	2.7g
中学校	791kcal	28.6g	22.8g	3.2g

食育もくひょう
野菜を食べよう
給食もくひょう
給食の前にはきれいに
手を洗おう

残暑お見舞い
申しあげます

夏野菜の代表!
真っ赤な色が元気の
ヒケツだよ

トマト

水がわりにからだを
ひやす夏にぴったりの
野菜!

岩見沢産
きゅうり

からだの熱を冷まして、
夏バテ解消!
目のつかれも
いやしてくれるよ

なす

8月31日
やさいの日
もりもり食べましょう

た
食べるまえは てあらいを

せっ
石けんを使って
手を
洗おう!

夏やさいのおいしい季節です♪
やさいのパワーを知って食べるともっとおいしいよ♪
胃を強くしてストレス
からからだを守って
くれるよ

岩見沢産
キャベツ

岩見沢産
たまねぎ

岩見沢の代表野菜!
病気に負けない
強いからだにしてくれるよ

17	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
		すいとん ごま汁	すいとん、干しいたけ 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ 白すりごま、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ローリエ オールスパイス、にんにく しょうが、赤ワイン、米油 トマトケチャップ、チャツネ ウスターソース、カレールウ			にらのみそ汁	にら、えのきだけ、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ 手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		豆腐 ハンバーグ	豆腐ハンバーグ みりん、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉			福神漬	福神漬			鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷら粉 キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし、塩
エネルギー 649 kcal		大根と鶏肉の 煮物	大根、鶏もも肉、人参 しょうが、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし 米油、酒、塩	エネルギー 707 kcal		フルーツ ゼリーあえ	バインシラップ漬け はちみつレモンゼリー	エネルギー 703 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、酒、塩 三温糖、しょうゆ、かつおだし

22 月

ごはん

精白米(岩見沢産なつぽし)

田舎汁

白玉、えのきだけ
突きこんにゃく、玉ねぎ
長ねぎ、酒、みそ
だし昆布、かつおだし

いわしの梅煮

いわしの梅煮

きんぴら
ごぼう

ごぼう、人参
豚もも肉、米油
みりん、酒、三温糖、塩
しょうゆ、かつおだし

エネルギー
662
kcal

23 火

バーガーパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

ポトフ

玉ねぎ、ウインナー
人参、セロリ、じゃがいも
長ねぎ、コンソメ
こしょう、塩、酒

焼きそば

蒸し中華めん、ごま油
キャベツ、酒
焼そばソース
中濃ソース、米油

イタリアン
サラダ

大根、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
582
kcal

24 水

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

塩ワニタン
スープ

キタノカオリワニタン
玉ねぎ、人参、長ねぎ
酒、塩ラーメンスープ
塩、こしょう、ごま油

鶏のから揚げ

鶏もも肉、しょうが
しょうゆ、酒、みりん
米粉、塩、でん粉
キャノーラ油

ヨーグルト

ソフール(ストロベリー)

エネルギー
780
kcal

25 木

ごはん

精白米(岩見沢産なつぽし)

マーボー豆腐

豆腐、豚ひき肉
しょうが、にんにく
たけのこ、大豆
長ねぎ、ごま油、酒
三温糖、しょうゆ
赤みそ、トウバンジャン
テンメンジャン、でん粉

えびシューマイ

えびシューマイ

きゅうりの浅漬け

きゅうり、塩

エネルギー
674
kcal

26 金

ごはん

精白米(岩見沢産なつぽし)

豚汁

豚もも肉、玉ねぎ
突きこんにゃく
長ねぎ、みそ、酒
だし昆布、かつおだし

あじフライ

あじフライ、キャノーラ油

もやしの
炒めもの

もやし、人参、小松菜
ハム、しょうゆ、コンソメ
塩、こしょう、米油

エネルギー
616
kcal

29 月

ごはん

精白米(岩見沢産なつぽし)

けんちん汁

豆腐、玉ねぎ、ごぼう
突きこんにゃく、長ねぎ
しょうゆ、酒、みりん、塩
だし昆布、かつおだし

さばのみそ煮

さばのみそ煮

さつまいもの
煮物

さつまいも、豚もも肉
人参、みりん、三温糖
しょうゆ、酒、米油、塩
かつおだし、だし昆布

エネルギー
654
kcal

30 火

野菜の日
こんだて

夏野菜の
米粉
スープカレー

ベーコン、玉ねぎ、なす
ズッキーニ、人参、セロリ
にんにく、しょうが
トマトケチャップ、チャツネ
ウスターソース、コンソメ
塩、こしょう、ターメリック
カレー粉、カルダモン
タンドリーペースト、米粉、米油

手羽元の塩焼き

手羽元の塩焼き

枝豆の
ソテー

じゃがいも、枝豆
塩、こしょう、米油
スープストック

エネルギー
661
kcal

31 水

ごはん

精白米(岩見沢産なつぽし)

コッペパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

コーンクリーム
スープ

ホールコーン、玉ねぎ
クリームコーン
コーンクリームスープ
有塩バター、野菜ブイヨン
牛乳、塩、こしょう

メンチカツ

メンチカツ、キャノーラ油

ツナサラダ

キャベツ、人参
まぐろ水煮、こしょう、塩
エッグケアマヨネーズ

エネルギー
739
kcal

今月の地場産物

大根 じゃがいも 人参
玉ねぎ キャベツ きゅうり
長ねぎ 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。