

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 9月 中学校 (Bコース) 【 9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>671kcal</td><td>26.2g</td><td>21.0g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>796kcal</td><td>30.2g</td><td>23.7g</td><td>3.1g</td></tr></table>									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	671kcal	26.2g	21.0g	2.6g	中学校	796kcal	30.2g	23.7g	3.1g	♪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。							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	671kcal	26.2g	21.0g	2.6g																										
中学校	796kcal	30.2g	23.7g	3.1g																										
1	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		コケピヨ丼	鶏もも肉、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ 鶏卵、長ねぎ 三温糖、みりん、しょうゆ 酒、塩、だし昆布 かつおだし、でん粉			わかめのみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ わかめ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし																							
		つぼ漬け	つぼ漬け			焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油																							
エネルギー		746 kcal	エネルギー			771 kcal																								
		白菜のごまあえ	白菜、人参 しょうゆ、三温糖 ごま油、白すりごま			自分DE五目ごはんの具	豚もも肉、しらたき ひじき、ごぼう、人参 三温糖、しょうゆ、酒、塩 みりん、かつおだし、米油																							
5	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		もやしのみそ汁	もやし、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			ワントンスープ	キタノカオリワントン、玉ねぎ しめじ、豚もも肉、長ねぎ しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆラーメンスープ こしょう、ごま油																							
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油			鶏のカレーから揚げ	鶏もも肉 エッグケアマヨネーズ 酒、カレー粉、オールスパイス ガーリックパウダー、塩 キタノカオリ、でん粉、キャノーラ油																							
エネルギー		785 kcal	エネルギー			849 kcal																								
		豚肉と玉ねぎの甘辛煮	豚もも肉、玉ねぎ 突きこんにゃく、人参 しょうが、三温糖、酒、米油 しょうゆ、トウバンジャン、塩			ピーマンの炒めもの	人参、青ピーマン もやし、米油、塩、こしょう しょうゆ、スープストック																							
12	月	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	13	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		野菜コンソメスープ	キャベツ、ベーコン、玉ねぎ ホールコーン、長ねぎ コンソメ、酒、しょうゆ 塩、こしょう			豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、白菜 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし																							
		ハンバーグ	ハンバーグ デミグラスソース、塩 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、三温糖			鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ ブルービュレ かつおだし、三温糖 しょうゆ、酒、塩 こしょう、米油																							
エネルギー		818 kcal	エネルギー			655 kcal																								
		フライドポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油			なめたけあえ	ほうれん草、もやし ちくわ、なめたけ しょうゆ																							
今月の地場産物 ヤーコン 人参 手造りみそ キャベツ 白菜 大根 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ								20	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)															
		なめこのみそ汁	なめこ、大根 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			白菜のクリーム煮	ベーコン、玉ねぎ、白菜 人参、枝豆、牛乳 スキムミルク、有塩バター シチューの素、野菜ブイヨン 塩、こしょう																							
		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、牛乳 パン粉、キャノーラ油			ポークチャップ	豚もも肉、青ピーマン 玉ねぎ、トマトケチャップ 塩、こしょう、コンソメ ウスターソース、三温糖 ブルービュレ、米油																							
エネルギー		804 kcal	エネルギー		893 kcal	エネルギー		703 kcal																						
		切干大根の炒め煮	切干大根、人参、さつま揚げ 米油、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、塩、かつおだし			いちごとみかんの2色ゼリー	いちごとみかんの2色ゼリー																							
26	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		きのこのみそ汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし			にらたまのみそ汁	にら、鶏卵、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし																							
		甘酢あんエビつまみ	甘酢あんエビつまみ			さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩																							
エネルギー		704 kcal	エネルギー			747 kcal																								
		人参の炒めもの	まぐろ水煮、青ピーマン もやし、人参、米油 しょうゆ、塩、こしょう 酒、スープストック			ヤーコンの炒め煮	ヤーコン、鶏もも肉 人参、ごぼう、しょうが 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、米油、酒、塩																							
26	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		きのこのみそ汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし			にらたまのみそ汁	にら、鶏卵、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし																							
		甘酢あんエビつまみ	甘酢あんエビつまみ			さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩																							
エネルギー		704 kcal	エネルギー			747 kcal																								
		人参の炒めもの	まぐろ水煮、青ピーマン もやし、人参、米油 しょうゆ、塩、こしょう 酒、スープストック			ヤーコンの炒め煮	ヤーコン、鶏もも肉 人参、ごぼう、しょうが 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、米油、酒、塩																							