令和4年度 9月 こんだてひょう

小学校（Aコース）

【 9月の平均栄養価 】

	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

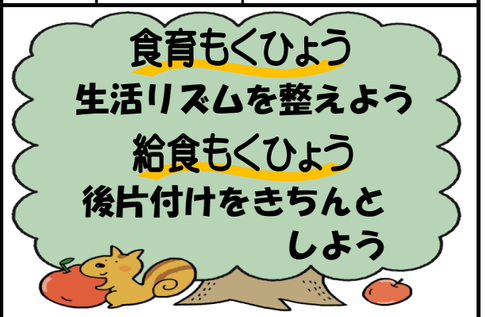
♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。気をつけてたべてください。

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。

日	曜	献立名	材料
1	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油
		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
		エネルギー 624 kcal	
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
		つぼ漬け	つぼ漬け
		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
		エネルギー 633 kcal	
5	月	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
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		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
		エネルギー 659 kcal	
6	火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		クリームマカロニ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ 人参、ホールコーン、牛乳 塩、こしょう、シチューの素 スキムミルク、生クリーム コンソメ、白ワイン
		チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ じゃがいも、パセリ、赤ワイン トマトケチャップ、こしょう、塩 ウスターソース、しょうゆ、米油 サルサポモドーロ
		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、人参 かんきつドレッシング
		エネルギー 731 kcal	
7	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、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
		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
		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
		エネルギー 735 kcal	
8	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		大根のみそ汁	大根、干しいたけ 玉ねぎ、長ねぎ 手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		とんかつ	豚ロース肉、塩、こしょう キタノカオリ、牛乳、パン粉 キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、赤ワイン ウスターソース、中濃ソース
		野菜炒め	キャベツ、人参 塩、こしょう、米油 スープストック
		エネルギー 692 kcal	
9	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		中華丼	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
		きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩
		お月見大福	お月見大福
		エネルギー 632 kcal	
12	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ プルーンピューレ かつおだし、三温糖 しょうゆ、酒、塩 こしょう、米油
		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
		エネルギー 554 kcal	
13	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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
		フライドポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油
		エネルギー 673 kcal	
14	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ピリ辛みそ汁	豚もも肉、大根、人参 玉ねぎ、ごぼう、白菜 長ねぎ、トウバンジャン、酒 みそ、だし昆布、かつおだし
		ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが にんにく、酒、みりん しょうゆ、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油
		小松菜の炒めもの	小松菜、ハム、もやし 米油、かつおだし しょうゆ、塩、こしょう
		エネルギー 629 kcal	
16	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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、米油 ウスターソース、赤ワイン カレールウ、チャツネ
		福神漬	福神漬
		焼きプリンタルト	焼きプリンタルト
		エネルギー 777 kcal	
20	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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 プルーンピューレ、米油
		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
		エネルギー 743 kcal	
21	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		磯香あえ	小松菜、もやし、ハム きざみのり、しょうゆ、三温糖 エッグケアマヨネーズ
		エネルギー 687 kcal	
22	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		豆乳鍋風	豆腐、長ねぎ、キャベツ 豆乳、みそ、しょうゆ だし昆布、かつおだし
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き
		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
		エネルギー 605 kcal	
26	月	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
		甘酢あんエビつみれ	甘酢あんエビつみれ
		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
		エネルギー 566 kcal	
27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、トマトピューレ デミグラスソース、しょうゆ プルーンピューレ、こしょう
		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ハム、塩 オリーブ油、りんご酢、三温糖 こしょう、エッグケアマヨネーズ
		ヨーグルト	ソフール(プレーン)
		エネルギー 762 kcal	
28	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		パンプキンポタージュ	かぼちゃ、パンプキンペースト 玉ねぎ、有塩バター、牛乳 生クリーム、野菜ブイヨン 塩、こしょう
		コンソメガーリックチキン	鶏もも肉 エッグケアマヨネーズ 酒、コンソメ、塩 ガーリックパウダー、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油
		カラフルポテト	じゃがいも、人参、枝豆 塩、こしょう コンソメ、米油
		エネルギー 809 kcal	
29	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		にらたまみそ汁	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
		たんたんの日 さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩
		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
		エネルギー 627 kcal	
30	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		しょうゆラーメン	豚もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう
		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ、キャノーラ油
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け ぶどうゼリー
		エネルギー 621 kcal	

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

食育もくひょう
生活リズムを整えよう

給食もくひょう
後片付けをきちんとしよう