

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 小学校 (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。																1木 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、人参 しょうゆ、三温糖 ごま油、白すりごま エネルギー 633 kcal 2金 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	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																																																										
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 エネルギー 659 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 6火 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 7水 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 サルサボモードロ 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 8木 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 9金 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 12月 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 13火 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 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 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 14水 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 15木 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 ブルービュレ、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 16金 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 20火 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 21水 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 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 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 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 甘酢あんエビつまみ 甘酢あんエビつまみ エネルギー 566 kcal 27火 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 28水 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 ハヤシフレック、トマトピューレ デミグラスソース、しょうゆ ブルービュレ、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 ソファール(プレーン) エネルギー 762 kcal 29木 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 30金 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 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																																																														