

令和5年度

9月

がっ

中学校

(B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	647kcal	26.2g	21.0g	2.82g
中学校	766kcal	29.8g	23.5g	3.34g

♪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 652 kcal

4月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5火		ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		けんちん汁	たけのこ、豆腐、玉ねぎ、突きこんにゃく、ごぼう、長ねぎ、みりん、塩、しょうゆ、酒、だし昆布、かつおだし			クリームマカロニ	マカロニ、人参、玉ねぎ、枝豆、牛乳、白ワイン、シチューの素、スキムミルク、生クリーム、コンソメ、有塩バター、塩、こしょう			きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			わかめスープ	わかめ、春雨、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう				
		白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう、ハーブシーズニング			焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ、キャノーラ油			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				
エネルギー 697 kcal		大根のみそ炒め	大根、人参、豚もも肉、しょうゆ、三温糖、酒、米油、みりん、赤みそ、かつおだし	エネルギー 811 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ポークハム、オリーブ油、塩、りんご酢、こしょう、三温糖、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 734 kcal		自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、しらたき、ひじき、ごぼう、人参、三温糖、しょうゆ、みりん、酒、米油、かつおだし	エネルギー 804 kcal		もやしの炒めもの	もやし、人参、ほうれん草、ベーコン、しょうゆ、でん粉、コンソメ、塩、こしょう、米油				
11月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12火		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	13水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐、人参、突きこんにゃく、玉ねぎ、酒、ごぼう、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			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、しょうゆ、白ワイン、塩、こしょう			コケピヨ丼(具)	鶏もも肉、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、鶏卵、長ねぎ、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、でん粉、塩、だし昆布、かつおだし			野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ、みそ、白すりごま、酒、だし昆布、かつおだし				
		ちくわの磯辺揚げ	焼ちくわ、天ぷらミックス、塩、あおさ、キャノーラ油、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、かつおだし			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、トマトケチャップ、赤ワイン、ブルンビューシ、塩、ウスターソース			つぼ漬け	つぼ漬け			鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉、塩こうじ、米油、みりん				
エネルギー 779 kcal		茎わかめの炒めもの	茎わかめ、鶏もも肉、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん	エネルギー 828 kcal		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 765 kcal		磯香あえ	小松菜、もやし、ポークハム、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 663 kcal		白菜と糸かまのサラダ	白菜、枝豆、糸かまぼこ、香味和風ドレッシング				
今日の地場産物 じゃがいも・大根・玉ねぎ・きゅうり、人参・キャベツ・白菜・長ねぎ、手造りみそ・大豆																			
25月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	28木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		すいとん汁	すいとん、鶏もも肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、酒、だし昆布、かつおだし			岩見沢呉汁	大豆、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、突きこんにゃく、長ねぎ、酒、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			白菜のクリーム煮	鶏むね肉、玉ねぎ、白菜、人参、牛乳、スキムミルク、有塩バター、コンソメ、塩、シチューの素、こしょう			ワンタンスープ	キタノカオリ、ワンタン、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうゆ、塩、しょうゆラーメンスープ、こしょう、ごま油				
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう、ガーリックパウダー、パン粉、キタノカオリ、キャノーラ油、エッグケアマヨネーズ			オムレツ	オムレツ(プレーン)			レモンザンギ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、塩、でん粉、三温糖、キャノーラ油、レモン果汁、塩				
エネルギー 727 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油	エネルギー 797 kcal		ほうれん草のなめたけあえ	ほうれん草、もやし、なめたけ、しょうゆ	エネルギー 848 kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、ウインナー、塩、こしょう、米油、スープストック	エネルギー 774 kcal		中華炒め	チンゲンサイ、もやし、米油、きくらげ、中華だしの素、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、テンメンジャン				
29月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	31水		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10月1日木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				