

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													
1	月	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	2	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	令和5年度 3月 【 5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>642kcal</td><td>26.6g</td><td>20.3g</td><td>2.71g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>751kcal</td><td>30.2g</td><td>22.4g</td><td>3.16g</td></tr></table> 小学校(Aコース) ♪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	642kcal	26.6g	20.3g	2.71g	中学校	751kcal	30.2g	22.4g	3.16g
			エネルギー			たんぱく質	脂質							塩分														
		小学校	642kcal			26.6g	20.3g							2.71g														
		中学校	751kcal			30.2g	22.4g							3.16g														
若竹汁	たけのこ、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みりん、塩 しょうゆ だし昆布、かつおだし	開拓丼	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 玉ねぎ、人参 ホールコーン しょうが、にんにく、赤みそ 三温糖、酒、みりん しょうゆ、米油、でん粉																									
鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん しょうが、でん粉	タコde たこ焼き	タコdeたこ焼き キャノーラ油																									
エネルギー 611 kcal		かしわもち	かしわもち	エネルギー 742 kcal		さつまいも スティック	さつまいもスティック																					
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)									
		玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ 酒、みそ だし昆布、かつおだし			マーボー 豆腐	豆腐、豚ひき肉、長ねぎ しょうが、にんにく、たけのこ 大豆、ごま油、酒、三温糖 しょうゆ、赤みそ、でん粉 トウバンジャン テンメンジャン			コンソメ スープ	大根、セロリ、玉ねぎ 人参、長ねぎ、白ワイン コンソメ、塩、こしょう			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、トマトケチャップ ウスターソース、カレールウ 赤ワイン、チャツネ、米油			五目 うどん (汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、油揚げ 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩、三温糖 だし昆布、かつおだし									
		さばの みぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉			チヂミ	チヂミ、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、ごま油 米酢、でん粉			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			福神漬	福神漬			ちくわの 磯辺揚げ	焼きちくわ、天ぷらミックス あおさ、塩、キャノーラ油									
エネルギー 654 kcal		れんこんの きんぴら	れんこん、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ かつおだし	エネルギー 740 kcal		ピーマンの ソテー	もやし、青ピーマン、人参 米油、スープストック 塩、こしょう、でん粉	エネルギー 600 kcal		マカロニ サラダ	マカロニ、きゅうり、塩 ホールコーン、こしょう 三温糖、オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	エネルギー 673 kcal		枝豆 ソテー	枝豆、キャベツ コンソメ、塩、こしょう	エネルギー 602 kcal		フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け りんごゼリー									
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	金	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)									
		白玉汁	白玉、長ねぎ、大根 玉ねぎ、油揚げ、酒 しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			キムチ スープ	キムチ、豚もも肉、豆腐 長ねぎ、にんにく、にら キムチ味、酒、中華だしの素 みりん、しょうゆ、塩			野菜スープ	玉ねぎ、白菜、ベーコン セロリ、塩、こしょう スープストック			えのきの みそ汁	えのきだけ、わかめ、長ねぎ 玉ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			トマトスープ パスタ (汁)	ベーコン、鶏もも肉、人参 玉ねぎ、しめじ、にんにく ダィストマト、ローリエ トマトピューレ、コンソメ、塩 オールスパイス、生クリーム トマトシチューの素 スキムミルク、有塩バター こしょう、でん粉									
		ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身、塩こうじ			コンソメ ガーリック チキン	鶏もも肉、酒、コンソメ、塩 エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、でん粉 ガーリックパウダー キャノーラ油			チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ じゃがいも、バズル、塩 トマトケチャップ、こしょう ウスターソース、米油、赤ワイン サルサポモドーロ、しょうゆ			豚肉の BBQソース がけ	豚ロース肉、酒、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 しょうが、にんにく、しょうゆ レモン汁、白ワイン テンメンジャン、りんご コチュジャン、はちみつ			いちごゼリー	いちごゼリー									
エネルギー 614 kcal		茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん	エネルギー 726 kcal		オイスター ソース炒め	キャベツ、青ピーマン、人参、米油 酒、三温糖、オイスターソース しょうゆ、中華だしの素、でん粉	エネルギー 576 kcal		かんきつ サラダ	大根、ホールコーン、人参 かんきつドレッシング	エネルギー 666 kcal		ごぼうの 炒め煮	ごぼう、人参、焼きちくわ しょうゆ、三温糖、酒 みりん、かつおだし、米油	エネルギー 667 kcal		白菜の サラダ	白菜、枝豆、ポークハム 香味塩ドレッシング									
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	水	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)									
		どさんこ汁	豚もも肉、わかめ、玉ねぎ 豆腐、長ねぎ、みそ しょうが、にんにく、酒 だし昆布、かつおだし			中華 ビーフン スープ	ビーフン、きくらげ、人参 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ 中華だしの素、ごま油			豆乳 コーンスープ	玉ねぎ、人参、ベーコン ホールコーン 塩、こしょう、白ワイン 豆乳、スープストック			沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう しらたき、長ねぎ、酒、塩 みりん、しょうゆ だし昆布、かつおだし			白菜の みそ汁	白菜、油揚げ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし									
		野菜の 焼きつくね	野菜の焼きつくね			いかリング フライ	いかリングフライ キャノーラ油			タンダリー チキン	鶏もも肉、ヨーグルト、塩 カレー粉、コンソメ、にんにく タンダリーペースト、しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース			豚肉の マヨ炒め	豚もも肉、玉ねぎ、しょうゆ エッグケアマヨネーズ 三温糖、酒、米油			かつおカツ	かつおカツ キャノーラ油									
エネルギー 578 kcal		大根の煮物	大根、さつま揚げ、人参 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、米油、酒	エネルギー 628 kcal		チンジャオ ロース	豚もも肉、たけのこ、青ピーマン しょうゆ、酒、でん粉 しょうが、オイスターソース ごま油、三温糖、スープストック にんにく、テンメンジャン	エネルギー 584 kcal		アスパラ サラダ	アスパラ、キャベツ イタリアンドレッシング	エネルギー 578 kcal		小松菜の なめたけあえ	小松菜、もやし、焼きちくわ なめたけ、しょうゆ	エネルギー 640 kcal		さつまいもの 煮物	さつまいも、鶏もも肉、人参 玉ねぎ、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、米油、塩 かつおだし									
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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	コッペパン	小麦粉(岩見沢産ななつぼし)	コッペパン	小麦粉(岩見沢産ななつぼし)	コッペパン	小麦粉(岩見沢産ななつぼし)									
		岩見沢 呉汁	大豆、人参、玉ねぎ、長ねぎ 突きこんにゃく、酒 手造りみそ だし昆布、かつおだし			スープ カレー	ベーコン、玉ねぎ、人参 じゃがいも、うずらの卵 にんにく、しょうが スープカレーの素、塩 野菜ブイヨン、米油			人参 ポタージュ	人参、玉ねぎ、人参ペースト 牛乳、スキムミルク、こしょう 有塩バター、シチューの素 野菜ブイヨン、生クリーム、塩		人参 ポタージュ	人参、玉ねぎ、人参ペースト 牛乳、スキムミルク、こしょう 有塩バター、シチューの素 野菜ブイヨン、生クリーム、塩	人参 ポタージュ		人参、玉ねぎ、人参ペースト 牛乳、スキムミルク、こしょう 有塩バター、シチューの素 野菜ブイヨン、生クリーム、塩											
		若鶏のごま 照り焼き	若鶏のごま照り焼き			手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き			たら の フリッター	だら切り身、塩、こしょう ベーキングパウダー、米粉 キャノーラ油 トマトケチャップ、みりん 米酢、三温糖、トウバンジャン にんにく、でん粉		豚肉の マヨ炒め	豚もも肉、玉ねぎ、しょうゆ エッグケアマヨネーズ 三温糖、酒、米油	さつまいもの 煮物		さつまいも、鶏もも肉、人参 玉ねぎ、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、米油、塩 かつおだし											
エネルギー 621 kcal		たけのこの 炒め煮	豚もも肉、酒、いんげん たけのこ、ごぼう しょうゆ、三温糖、塩、米油 かつおだし、みりん	エネルギー 633 kcal		もやしとツナ の ソテー	もやし、まぐろ水煮 青ピーマン、米油 スープストック、塩、こしょう	エネルギー 714 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 りんご酢、塩、三温糖、こしょう エッグケアマヨネーズ																	
たんたんの の		今日の地場産物 ・たまねぎ ・手造りみそ ・大豆 ・米粉 ・アスパラ 食育もくひょう 朝ごはんを しっかり食べよう 給食もくひょう 給食のマナーを守ろう																										