

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	日	曜	献立名	材料													
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	令和5年度 3月 小学校(Bコース) 【 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>											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														
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	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																													
タコde たこ焼き	タコdeたこ焼き キャノーラ油	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																													
		さつまいも スティック	さつまいもスティック			かしわもち	かしわもち																									
		エネルギー 742 kcal				エネルギー 611 kcal																										
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	12	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		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			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			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			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			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													
		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			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			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			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			福神漬	福神漬													
		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			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			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			フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け りんごゼリー			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 654 kcal				エネルギー 600 kcal				エネルギー 740 kcal				エネルギー 602 kcal				エネルギー 673 kcal														
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		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			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			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			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 ダイストマト、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			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													
		ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身、塩こうじ			チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ じゃがいも、パセリ、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			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			白菜の サラダ	白菜、枝豆、ポークハム 香味塩ドレッシング			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													
		莖わかめの 炒めもの	莖わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん			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			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			いちごゼリー	いちごゼリー			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 614 kcal				エネルギー 576 kcal				エネルギー 726 kcal				エネルギー 667 kcal				エネルギー 666 kcal														
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			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			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			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			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													
		野菜の 焼きつくね	野菜の焼きつくね			タンドリー 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 タンドリーペースト、しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース			いかリング フライ	いかリングフライ キャノーラ油			かつおかツ	かつおかツ キャノーラ油			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													
		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			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			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			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			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 578 kcal				エネルギー 584 kcal				エネルギー 628 kcal				エネルギー 640 kcal				エネルギー 578 kcal														
29	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	31	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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																				
		岩見沢 呉汁	大豆、人参、玉ねぎ、長ねぎ 突きこんにやく、酒 手造りみそ だし昆布、かつおだし			人参 ポタージュ	玉ねぎ、人参、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			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																					
		若鶏のごま 照り焼き	若鶏のごま照り焼き			たらの フリッター	たら切り身、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			手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き																					
		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			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			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 621 kcal				エネルギー 714 kcal				エネルギー 633 kcal																						