令和5年度 5月 こんだてひょう

中学校(Bコース)

【 5月の平均栄養価 】

	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

♪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。

日	曜	献立名	材料
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		タコde たこ焼き	タコdeたこ焼き キャノーラ油
		さつまいも スティック	さつまいもスティック
エネルギー 864 kcal			
2	火	こどもの日 献立	
		菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素
		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
		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
		かしわもち	かしわもち
エネルギー 677 kcal			
8	月	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
		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
		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 757 kcal			
9	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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
		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 716 kcal			
10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		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 855 kcal			
11	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
		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
		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
		フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け りんごゼリー
エネルギー 679 kcal			
12	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		福神漬	福神漬
		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 796 kcal			
15	月	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
		ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身、塩こうじ
		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 731 kcal			
16	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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
		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 699 kcal			
17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		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 815 kcal			
18	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
		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
		白菜の サラダ	白菜、枝豆、ポークハム 香味塩ドレッシング
		いちごゼリー	いちごゼリー
エネルギー 758 kcal			
19	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		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 754 kcal			
22	月	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
		野菜の 焼きつくね	野菜の焼きつくね
		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 671 kcal			
23	火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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
		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 689 kcal			
24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		いかリング フライ	いかリングフライ キャノーラ油
		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 775 kcal			
25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		かつおカツ	かつおカツ キャノーラ油
		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 790 kcal			
26	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		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 685 kcal			
29	月	ごはん	精白米(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
		たんたんの日 若鶏のごま 照り焼き	若鶏のごま照り焼き
		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
エネルギー 721 kcal			
30	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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
		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
エネルギー 861 kcal			
31	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き
		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 733 kcal			

今月の地場産物

・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