

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5年度 6月 【6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>599kcal</td><td>25.1g</td><td>19.3g</td><td>2.48g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>759kcal</td><td>30.3g</td><td>22.6g</td><td>3.20g</td></tr></table> 小学校（Aコース） 食育もくひょう よくかんで 食べよう 給食もくひょう よくかんで 食べよう 今月の地場産物 ・たまねぎ ・小麦粉 ・手造りみそ ・米粉 ♪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。 <tr><td rowspan="3">1</td><td rowspan="3">木</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">2</td><td rowspan="3">金</td><td>ラーメン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td></tr> <tr><td>なめこのみそ汁</td><td>豆腐、なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし</td><td>しょうゆラーメン(汁)</td><td>鶏もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく 塩、こしょう しょうゆラーメンスープ</td></tr> <tr><td>豚肉の塩こうじ焼き</td><td>豚ロース肉、塩こうじ</td><td>揚げぎょうざ</td><td>揚げぎょうざ キャノーラ油</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>554kcal</td><td>ひじきの煮物</td><td>しらたき、人参、鶏もも肉 ひじき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし</td><td>エネルギー</td><td>585kcal</td><td>パインコンポート</td><td>スライスパイン</td></tr> <tr><td rowspan="3">5</td><td rowspan="3">月</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">6</td><td rowspan="3">火</td><td>春雨スープ</td><td>春雨、えのきだけ 玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、塩、こしょう ごま油、しょうゆ</td><td rowspan="3">7</td><td rowspan="3">水</td><td>黒糖パン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td></tr> <tr><td>根菜汁</td><td>たけのこ、人参、玉ねぎ 大根、ごぼう、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし</td><td>コーンクリームスープ</td><td>ホールコーン クリームコーン、玉ねぎ 有塩バター、野菜ブイヨン コーンクリームスープ、牛乳 塩、こしょう</td></tr> <tr><td>あじフライ</td><td>あじフライ、キャノーラ油</td><td>カラフルポテト</td><td>じゃがいも、人参、枝豆 ベーコン、スープストック 塩、こしょう、米油</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>549kcal</td><td>れんこんのみそ炒め</td><td>れんこん、鶏もも肉 突きこんにやく しょうゆ、酒、三温糖、みりん 米油、赤みそ</td><td>エネルギー</td><td>633kcal</td><td>中華サラダ</td><td>ポークハム、きゅうり もやし、香味中華ドレッシング</td><td>エネルギー</td><td>593kcal</td><td>ヨーグルト</td><td>元気ヨーグルト</td></tr> <tr><td rowspan="3">12</td><td rowspan="3">月</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">13</td><td rowspan="3">火</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">14</td><td rowspan="3">水</td><td>コッペパン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td></tr> <tr><td>トッポギとキムチのスープ</td><td>キムチ、豚もも肉、豆腐、にらしめじ、にんにく、トッポギ キムチ味、中華だしの素 酒、みりん、しょうゆ、塩</td><td>中華丼(具)</td><td>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 しょうが、にんにく 酒、塩、米油、しょうゆ 中華だしの素、三温糖 ごま油、でん粉</td></tr> <tr><td>鶏肉の塩だれ焼き</td><td>鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう</td><td>えびシューマイ</td><td>えびシューマイ</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>557kcal</td><td>もやしの中華炒め</td><td>もやし、青ピーマン、人参 米油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ 中華だしの素、でん粉</td><td>エネルギー</td><td>581kcal</td><td>きゅうりの塩昆布あえ</td><td>きゅうり、塩昆布、塩</td><td>エネルギー</td><td>725kcal</td><td>キャベツとツナのソテー</td><td>キャベツ、まぐろ水煮、人参、米油 スープストック、しょうゆ 酒、塩、こしょう</td></tr> <tr><td rowspan="3">19</td><td rowspan="3">月</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">20</td><td rowspan="3">火</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">21</td><td rowspan="3">水</td><td>バーガーパン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td></tr> <tr><td>もやしのみそ汁</td><td>もやし、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布、かつおだし</td><td>フイヨンスープ</td><td>じゃがいも、人参、ベーコン 枝豆、長ねぎ しょうゆ、パセリ 野菜ブイヨン、塩、こしょう</td></tr> <tr><td>ほっけの照り焼き</td><td>ほっけ切り身、みりん 三温糖、しょうゆ 酒、しょうが、でん粉</td><td>チキンロイヤル</td><td>チキンロイヤル</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>567kcal</td><td>きんぴらごぼう</td><td>ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし</td><td>エネルギー</td><td>566kcal</td><td>チンゲンサイのソテー</td><td>チンゲンサイ、玉ねぎ 米油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ 中華だしの素</td><td>エネルギー</td><td>629kcal</td><td>添え野菜 バックマヨネーズ</td><td>バックエッグケアマヨネーズ</td></tr> <tr><td rowspan="3">26</td><td rowspan="3">月</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">27</td><td rowspan="3">火</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">28</td><td rowspan="3">水</td><td>コッペパン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td></tr> <tr><td>すいとん汁</td><td>すいとん、長ねぎ、ごぼう 油揚げ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし</td><td>塩ワンドンスープ</td><td>キタノカオリワンドン、玉ねぎ 白菜、人参、長ねぎ 塩ラーメンスープ 酒、塩、こしょう、ごま油</td></tr> <tr><td>いわしの梅煮</td><td>いわしの梅煮</td><td>ガリバタチキン</td><td>鶏もも肉、しめじ、長ねぎ 有塩バター、コンソメ にんにく、しょうゆ、酒 塩、こしょう</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>598kcal</td><td>大根の炒め煮</td><td>大根、鶏もも肉、人参 しょうが、三温糖、みりん しょうゆ、米油、酒、塩 かつおだし</td><td>エネルギー</td><td>530kcal</td><td>シークワサーゼリー</td><td>シークワサーゼリー</td><td>エネルギー</td><td>591kcal</td><td>野菜コロッケ</td><td>野菜コロッケ キャノーラ油</td></tr> <tr><td rowspan="3">29</td><td rowspan="3">木</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">30</td><td rowspan="3">金</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td rowspan="3">29</td><td rowspan="3">木</td><td>ミネストローネ</td><td>玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン マカロニ、ダイスタマト にんにく、トマトジュース サルサボモドーロ 野菜ブイヨン、塩、こしょう</td></tr> <tr><td>にらのみそ汁</td><td>にら、干しいたけ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし</td><td>とり天</td><td>鶏もも肉、天ぷらミックス 酒、塩、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、みりん かつおだし</td></tr> <tr><td>ごぼうサラダ</td><td>きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング</td><td>ごぼうサラダ</td><td>きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>649kcal</td><td>ごぼうサラダ</td><td>きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング</td><td>エネルギー</td><td>758kcal</td><td>ツナサラダ</td><td>まぐろ水煮 キャベツ、きゅうり かんきつドレッシング</td></tr>																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	599kcal	25.1g	19.3g	2.48g	中学校	759kcal	30.3g	22.6g	3.20g	1	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	なめこのみそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	しょうゆラーメン(汁)	鶏もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく 塩、こしょう しょうゆラーメンスープ	豚肉の塩こうじ焼き	豚ロース肉、塩こうじ	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油	エネルギー	554kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参、鶏もも肉 ひじき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー	585kcal	パインコンポート	スライスパイン	5	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	火	春雨スープ	春雨、えのきだけ 玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、塩、こしょう ごま油、しょうゆ	7	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	根菜汁	たけのこ、人参、玉ねぎ 大根、ごぼう、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし	コーンクリームスープ	ホールコーン クリームコーン、玉ねぎ 有塩バター、野菜ブイヨン コーンクリームスープ、牛乳 塩、こしょう	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油	カラフルポテト	じゃがいも、人参、枝豆 ベーコン、スープストック 塩、こしょう、米油	エネルギー	549kcal	れんこんのみそ炒め	れんこん、鶏もも肉 突きこんにやく しょうゆ、酒、三温糖、みりん 米油、赤みそ	エネルギー	633kcal	中華サラダ	ポークハム、きゅうり もやし、香味中華ドレッシング	エネルギー	593kcal	ヨーグルト	元気ヨーグルト	12	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	トッポギとキムチのスープ	キムチ、豚もも肉、豆腐、にらしめじ、にんにく、トッポギ キムチ味、中華だしの素 酒、みりん、しょうゆ、塩	中華丼(具)	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 しょうが、にんにく 酒、塩、米油、しょうゆ 中華だしの素、三温糖 ごま油、でん粉	鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう	えびシューマイ	えびシューマイ	エネルギー	557kcal	もやしの中華炒め	もやし、青ピーマン、人参 米油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ 中華だしの素、でん粉	エネルギー	581kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩	エネルギー	725kcal	キャベツとツナのソテー	キャベツ、まぐろ水煮、人参、米油 スープストック、しょうゆ 酒、塩、こしょう	19	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布、かつおだし	フイヨンスープ	じゃがいも、人参、ベーコン 枝豆、長ねぎ しょうゆ、パセリ 野菜ブイヨン、塩、こしょう	ほっけの照り焼き	ほっけ切り身、みりん 三温糖、しょうゆ 酒、しょうが、でん粉	チキンロイヤル	チキンロイヤル	エネルギー	567kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー	566kcal	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ、玉ねぎ 米油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ 中華だしの素	エネルギー	629kcal	添え野菜 バックマヨネーズ	バックエッグケアマヨネーズ	26	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	すいとん汁	すいとん、長ねぎ、ごぼう 油揚げ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	塩ワンドンスープ	キタノカオリワンドン、玉ねぎ 白菜、人参、長ねぎ 塩ラーメンスープ 酒、塩、こしょう、ごま油	いわしの梅煮	いわしの梅煮	ガリバタチキン	鶏もも肉、しめじ、長ねぎ 有塩バター、コンソメ にんにく、しょうゆ、酒 塩、こしょう	エネルギー	598kcal	大根の炒め煮	大根、鶏もも肉、人参 しょうが、三温糖、みりん しょうゆ、米油、酒、塩 かつおだし	エネルギー	530kcal	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー	エネルギー	591kcal	野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油	29	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	木	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン マカロニ、ダイスタマト にんにく、トマトジュース サルサボモドーロ 野菜ブイヨン、塩、こしょう	にらのみそ汁	にら、干しいたけ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	とり天	鶏もも肉、天ぷらミックス 酒、塩、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、みりん かつおだし	ごぼうサラダ	きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング	ごぼうサラダ	きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー	649kcal	ごぼうサラダ	きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー	758kcal	ツナサラダ	まぐろ水煮 キャベツ、きゅうり かんきつドレッシング
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																																																																																																																																																																														
小学校	599kcal	25.1g	19.3g	2.48g																																																																																																																																																																																																														
中学校	759kcal	30.3g	22.6g	3.20g																																																																																																																																																																																																														
1	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																																																																																																																																																																																																											
		なめこのみそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			しょうゆラーメン(汁)	鶏もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく 塩、こしょう しょうゆラーメンスープ																																																																																																																																																																																																											
		豚肉の塩こうじ焼き	豚ロース肉、塩こうじ			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	554kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参、鶏もも肉 ひじき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー	585kcal	パインコンポート	スライスパイン																																																																																																																																																																																																											
5	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	火	春雨スープ	春雨、えのきだけ 玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、塩、こしょう ごま油、しょうゆ	7	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																																																																																																																																																																																																							
		根菜汁	たけのこ、人参、玉ねぎ 大根、ごぼう、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし			コーンクリームスープ	ホールコーン クリームコーン、玉ねぎ 有塩バター、野菜ブイヨン コーンクリームスープ、牛乳 塩、こしょう																																																																																																																																																																																																											
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油			カラフルポテト	じゃがいも、人参、枝豆 ベーコン、スープストック 塩、こしょう、米油																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	549kcal	れんこんのみそ炒め	れんこん、鶏もも肉 突きこんにやく しょうゆ、酒、三温糖、みりん 米油、赤みそ	エネルギー	633kcal	中華サラダ	ポークハム、きゅうり もやし、香味中華ドレッシング	エネルギー	593kcal	ヨーグルト	元気ヨーグルト																																																																																																																																																																																																							
12	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																																																																																																																																																																																																							
		トッポギとキムチのスープ	キムチ、豚もも肉、豆腐、にらしめじ、にんにく、トッポギ キムチ味、中華だしの素 酒、みりん、しょうゆ、塩			中華丼(具)	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 しょうが、にんにく 酒、塩、米油、しょうゆ 中華だしの素、三温糖 ごま油、でん粉																																																																																																																																																																																																											
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう			えびシューマイ	えびシューマイ																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	557kcal	もやしの中華炒め	もやし、青ピーマン、人参 米油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ 中華だしの素、でん粉	エネルギー	581kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩	エネルギー	725kcal	キャベツとツナのソテー	キャベツ、まぐろ水煮、人参、米油 スープストック、しょうゆ 酒、塩、こしょう																																																																																																																																																																																																							
19	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																																																																																																																																																																																																							
		もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布、かつおだし			フイヨンスープ	じゃがいも、人参、ベーコン 枝豆、長ねぎ しょうゆ、パセリ 野菜ブイヨン、塩、こしょう																																																																																																																																																																																																											
		ほっけの照り焼き	ほっけ切り身、みりん 三温糖、しょうゆ 酒、しょうが、でん粉			チキンロイヤル	チキンロイヤル																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	567kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー	566kcal	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ、玉ねぎ 米油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ 中華だしの素	エネルギー	629kcal	添え野菜 バックマヨネーズ	バックエッグケアマヨネーズ																																																																																																																																																																																																							
26	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																																																																																																																																																																																																							
		すいとん汁	すいとん、長ねぎ、ごぼう 油揚げ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			塩ワンドンスープ	キタノカオリワンドン、玉ねぎ 白菜、人参、長ねぎ 塩ラーメンスープ 酒、塩、こしょう、ごま油																																																																																																																																																																																																											
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			ガリバタチキン	鶏もも肉、しめじ、長ねぎ 有塩バター、コンソメ にんにく、しょうゆ、酒 塩、こしょう																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	598kcal	大根の炒め煮	大根、鶏もも肉、人参 しょうが、三温糖、みりん しょうゆ、米油、酒、塩 かつおだし	エネルギー	530kcal	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー	エネルギー	591kcal	野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油																																																																																																																																																																																																							
29	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	木	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン マカロニ、ダイスタマト にんにく、トマトジュース サルサボモドーロ 野菜ブイヨン、塩、こしょう																																																																																																																																																																																																							
		にらのみそ汁	にら、干しいたけ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			とり天	鶏もも肉、天ぷらミックス 酒、塩、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、みりん かつおだし																																																																																																																																																																																																											
		ごぼうサラダ	きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング			ごぼうサラダ	きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング																																																																																																																																																																																																											
エネルギー	649kcal	ごぼうサラダ	きゅうり、ポークハム ごぼう、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー	758kcal	ツナサラダ	まぐろ水煮 キャベツ、きゅうり かんきつドレッシング																																																																																																																																																																																																											