令和5年度 6月 こんだてひょう

小学校（Bコース）

【 6月の平均栄養価 】

	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

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。

日	曜	献立名	材料
1	木	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		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
		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油
		パインコンポート	スライスパイン
		エネルギー 585 kcal	
2	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		豚肉の塩こうじ焼き	豚ロース肉、塩こうじ
		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 554 kcal	
5	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油
		れんこんのみそ炒め	れんこん、鶏もも肉 突きこんにゃく しょうゆ、酒、三温糖、みりん 米油、赤みそ
		エネルギー 549 kcal	
6	火	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		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
		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
		ヨーグルト	元気ヨーグルト
		エネルギー 593 kcal	
7	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		ヤンニョムチキン	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ 酒、みりん、塩、米粉、でん粉 キャノーラ油、三温糖 トマトケチャップ、にんにく テンメンジャン、コチュジャン
		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 633 kcal	
8	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ハヤシライス	豚もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、赤ワイン トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、トマトピューレ デミグラスソース、しょうゆ プルーンピューレ こしょう、米油
		つぼ漬け	つぼ漬け
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け シャインマスカットゼリー
		エネルギー 602 kcal	
9	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、人参 手造りみそ、白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし
		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ 牛乳、パン粉、キャノーラ油
		塩昆布炒め	塩昆布、白菜、もやし ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油
		エネルギー 594 kcal	
12	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう
		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 557 kcal	
13	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		クリームマカロニ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、枝豆 ホールコーン、牛乳、シチューの素 スキムミルク、生クリーム、コンソメ 白ワイン、有塩バター、塩、こしょう
		豚肉のトマトソース	豚ロース肉、酒、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油 にんにく、レモン果汁、三温糖 ハーブシーズニング、コンソメ トマトケチャップ、赤ワイン、塩
		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
		エネルギー 725 kcal	
14	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		えびシューマイ	えびシューマイ
		きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩
		エネルギー 581 kcal	
15	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		大根のみそ汁	大根、わかめ 油揚げ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも しらたき、玉ねぎ、人参 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし
		キャベツキムチ	キャベツキムチ
		エネルギー 529 kcal	
16	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		けんちん汁	鶏もも肉、ごぼう、玉ねぎ 突きこんにゃく、豆腐、長ねぎ 酒、しょうゆ、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		小松菜のごまあえ	小松菜、もやし、人参 しょうゆ、三温糖、塩 白炒りごま、白すりごま
		エネルギー 533 kcal	
19	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		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
		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 567 kcal	
20	火	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、マカロニ 人参、セロリ、大根 スープストック、塩、こしょう
		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
		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩
		パックマヨネーズ	パックエッグケアマヨネーズ
		エネルギー 629 kcal	
21	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ブイヨンスープ	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
		チキンロイヤル	チキンロイヤル
		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 566 kcal	
22	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		わかめスープ	わかめ、春雨、白菜 玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、しょうゆ 塩、こしょう
		春巻	春巻 キャノーラ油
		キャベツのコチュマヨ炒め	キャベツ、人参、豚もも肉 しょうゆ、コンソメ、にんにく 塩、こしょう、コチュジャン エッグケアマヨネーズ、米油
		エネルギー 634 kcal	
23	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが 赤ワイン、トマトケチャップ カレールウ、ウスターソース チャツネ、米油
		福神漬	福神漬
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け はちみつレモンゼリー
		エネルギー 634 kcal	
26	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		エネルギー 649 kcal	
27	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン マカロニ、ダイストマト 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
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油
		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 コンソメ、塩、こしょう、米油
		エネルギー 591 kcal	
28	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、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
		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
		シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー
		エネルギー 530 kcal	
29	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、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
		いわしの梅煮	いわしの梅煮
		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 598 kcal	
30	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		豆腐ミートライス（具）	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 玉ねぎ、人参、豆腐 サルサボモドーロ、中濃ソース トマトケチャップ、スープストック 三温糖、でん粉、ミートップ シュレッドチーズ、しょうが にんにく、米油、塩、こしょう
		フライドポテト	さつまいも（クリンクル） 塩、キャノーラ油
		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 758 kcal	