

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															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>令和5年度</b></p> <p><b>6月</b></p> <p>中学校 (Bコース)</p> <p>上幌向中 北村中</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>2ねだてひょう</b></p> <p>【6月の平均栄養価】</p> <table border="1"> <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> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>食育もくひょう</b></p> <p>よくかんで 食べよう</p> <p><b>給食もくひょう</b></p> <p>よくかんで 食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>今日の地場産物</b></p> <p>・たまねぎ ・小麦粉 ・手造りみそ ・米粉</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>♪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あります。 ♪マークの日はスプーンがつきます。 ♪ごはんにおけ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。</p> </div> </div>																	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
	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	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		2	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
			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				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															
			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ、キャノーラ油				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 669 kcal																		
			パインコンポート	スライスパイン																										
			エネルギー 771 kcal																											
5	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		6	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		7	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		8	木	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				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				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				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、ハヤシソース、トマトピューレ、デミグラスソース、しょうゆ、ブルーベリー、こしょう、米油												
		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				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、テンメソジャン、コチュジャン				つぼ漬け	つぼ漬け												
		エネルギー 661 kcal					ヨーグルト	元気ヨーグルト				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				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												
		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 799 kcal					エネルギー 848 kcal					エネルギー 761 kcal		エネルギー 738 kcal											
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				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				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				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				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												
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ、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				えびシューマイ	えびシューマイ				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												
		エネルギー 679 kcal					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				きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩				キャベツキムチ	キャベツキムチ												
		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 981 kcal					エネルギー 774 kcal					エネルギー 669 kcal		エネルギー 667 kcal											
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				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				ポトフ	玉ねぎ、ウィンナー、マカロニ、人参、セロリ、大根、スープストック、塩、こしょう				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				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												
		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				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				チキンロイヤル	チキンロイヤル				春巻	春巻、キャノーラ油												
		エネルギー 704 kcal					添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩				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				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、エッグゲアマヨネーズ、米油												
		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				バックマヨネーズ	バックエッグゲアマヨネーズ				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)												
		エネルギー 816 kcal															エネルギー 804 kcal		エネルギー 764 kcal											
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				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				ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン、マカロニ、ダイオマト、にんにく、トマトジュース、サルサポモドーロ、野菜ブイヨン、塩、こしょう				塩ワタンスープ	キタノカオリワタンスープ、玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、塩、しょうゆ、ごま油				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												
		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				野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油				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				いわしの梅煮	いわしの梅煮												
		エネルギー 802 kcal					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				シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				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												
		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 756 kcal					エネルギー 661 kcal					エネルギー 730 kcal		エネルギー 974 kcal											