

令和5年度

7月

がっ

小学校 (Aコース)

こねだてひょう

【 7月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	607kcal	25.2g	18.1g	2.75g
中学校	710kcal	28.3g	19.8g	3.23g

食育もくひょう

夏の食事を考えよう

給食もくひょう

後片付けを

きちんとしてよう

♪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。

3月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	5水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
	沢煮椀	ごぼう、人参、大根 えのきだけ、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし		ビーフン スープ	鶏もも肉、ビーフン 人参、白菜、長ねぎ しょうゆ、コンソメ 塩、こしょう、ごま油		ブラウン シチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 シチューの素 エスパニョールソース デミグラスソース スープストック、中濃ソース 塩、こしょう、米油		キャベツの みそ汁	キャベツ、長ねぎ、人参 みそ、酒、だし昆布 かつおだし		米粉 スープカレー	ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ 大豆、にんにく、しょうが トマトケチャップ、チャツネ ウスターソース、コンソメ ターメリック、カレー粉 カルダモン、タンジーペースト 塩、こしょう、米粉、米油	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮		星のハンバーグ	星のハンバーグ しょうが、三温糖、みりん 酒、しょうゆ、でん粉		ポテトとお米の ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ キャノーラ油		ほっけの 竜田揚げ	ほっけ切り身、塩 しょうが、にんにく、酒 みりん、しょうゆ、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油		手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き	
エネルギー 603 kcal		たけのこの 炒め煮	エネルギー 605 kcal		七タデザート	エネルギー 676 kcal		枝豆ソテー	エネルギー 619 kcal		すき焼き 風煮	エネルギー 643 kcal		ピーマンの ソテー	もやし、青ピーマン、米油 スープストック、塩、こしょう
10月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	13木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	
	白玉汁	白玉、長ねぎ、人参 白菜、油揚げ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし		みそ けんちん汁	鶏もも肉、豆腐、ごぼう 突きこんにゃく、長ねぎ 酒、みそ、赤みそ、みりん だし昆布、かつおだし		レタスの スープ	ベーコン、レタス ホールコーン、セロリ 酒、スープストック 塩、こしょう		ワンタン スープ	キタノカオリワントン 鶏もも肉、玉ねぎ、にら、長ねぎ しょうゆラーメンスープ しょうゆ、中華だしの素 塩、こしょう、ごま油		五目うどん (汁)	豚もも肉、玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、わかめ しょうゆ、三温糖、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし	
	鉄ちゃん 焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ ブルーベリー 三温糖、しょうゆ、酒 塩、こしょう、かつおだし		たらの 塩だれ焼き	たら切り身、万能塩だれ 塩、こしょう		スラッピー ジョー	豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参 酒、トマトピューレ、三温糖 トマトケチャップ、中濃ソース 塩、こしょう、でん粉		豚肉の ビリ辛焼き	豚肩ロース肉、塩、こしょう 酒、三温糖、しょうゆ みりん、でん粉 中華だしの素、にんにく テンメンジャン、コチュジャン		ベビードッグ	ベビードッグ キャノーラ油	
エネルギー 571 kcal		スティック 納豆	エネルギー 533 kcal		切干大根の 炒め煮	エネルギー 552 kcal		かんきつ サラダ	エネルギー 593 kcal		中華炒め	エネルギー 564 kcal		白菜の ごまあえ	白菜、人参、焼きちくわ 三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま
セレクト給食♪															
19日(水)は飲みもののセレクトです！															
☆オレンジジュース															
☆野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)															
☆ラックミー(コーヒー)															
☆ほうじ茶															
エネルギー 614 kcal															
18火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19水	かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち、玉ねぎ 大根、油揚げ、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	セレクト 給食	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	20木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
	かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち、玉ねぎ 大根、油揚げ、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし		コンソメ スープ	じゃがいも、セロリ、玉ねぎ 人参、長ねぎ、白ワイン コンソメ、塩、こしょう		白菜の みそ汁	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ 手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし		ポークカレー	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 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				
	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		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油		鶏肉の 米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく、しょうが しょうゆ、酒、米粉 キャノーラ油		福神漬	福神漬				
エネルギー 614 kcal		和風サラダ	エネルギー 590 オ:592 白:592 コ:585 ほ:500 kcal		キャベツ、人参、枝豆 和風ドレッシング	エネルギー 658 kcal		ラタトゥイユ	エネルギー 658 kcal		もやしと しめじの ごま炒め	エネルギー 677 kcal		フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け 白桃ゼリー

なつやす

夏休みの

しょくじ

食事のポイント

あさ

朝ごはんをたべよう！

よ

しょうじ

バランスの良い食事を

とろう！

つめ

冷たいもののとすぎに

き

気をつけよう！

今月の地場産物

小麦粉・きゅうり・米粉

レタス・手造りみそ