

日曜	献立名	材料												
----	-----	----	----	-----	----	----	-----	----	----	-----	----	----	-----	----

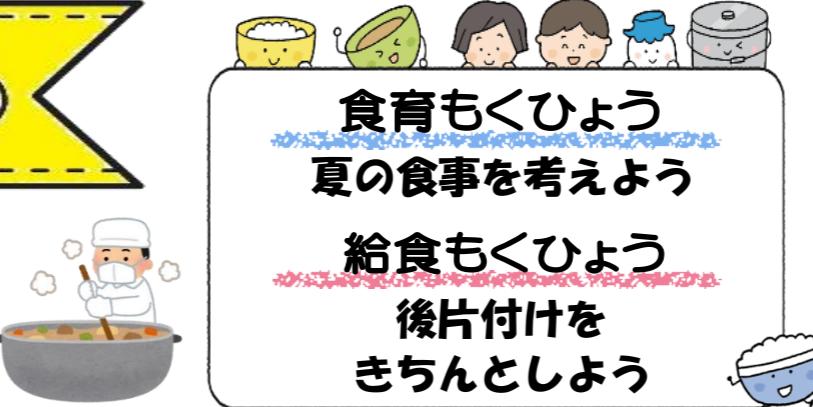
令和5年度



# こんだてひょう

小学校(Bコース)

【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

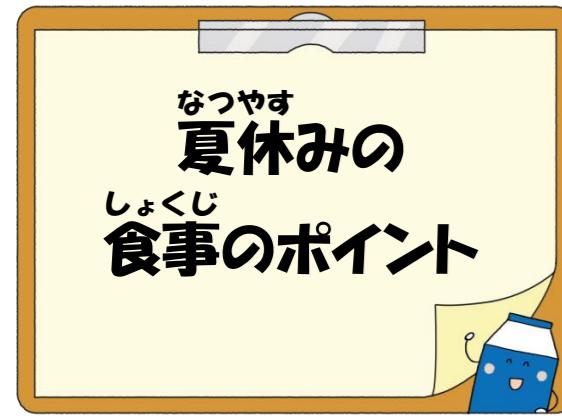


- 牛乳(お茶)は、毎日つきます。
- はしは、毎日持参しましょう。
- 食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
- マークの日はスプーンがつきます。
- ごはんにおこげが入っている場合があります。
- 魚には、骨が入っている場合があります。
- 気をつけて食べてください。

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。



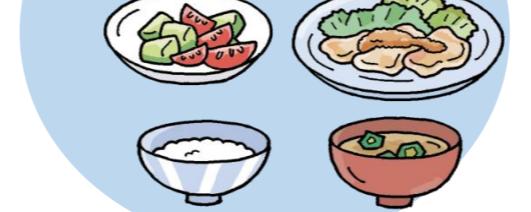
3月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4 火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	5 水	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	6 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
	キャベツのみぞ汁	キャベツ、長ねぎ、人参 みそ、酒、だし昆布 かつおだし		ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 シチューの素 エスペニヨールソース デミグラスソース スープストック、中濃ソース 塩、こしょう、米油		ビーフンスープ	鶏もも肉、ビーフン 人参、白菜、長ねぎ しょうゆ、コソリメ 塩、こしょう、ごま油		沢煮椀	ごぼう、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		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 ウスターーソース、コソリメ ターメリック、カレー粉 カルダモン、タンドリーベースト 塩、こしょう、米粉、米油	
	ほつけの竜田揚げ	ほつけ切り身、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		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		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		さばのみぞ煮	さばのみぞ煮		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き	
エネルギー 619 kcal	すき焼き風煮	豚もも肉、しらたき、玉ねぎ 焼き豆腐、長ねぎ、白菜 米油、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、かつおだし	エネルギー 676 kcal	枝豆ソテー	枝豆、ホールコーン ほうれん草、コソリメ 塩、こしょう、米油	エネルギー 605 kcal	七夕デザート	七夕デザート	エネルギー 603 kcal	たけのこの炒め煮	たけのこ、豚もも肉、玉ねぎ 米油、みりん、酒、三温糖 塩、こしょう、かつおだし		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
	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)		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
	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		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		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		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		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	
エネルギー 571 kcal	鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ ブルーピューレ 三温糖、しょうゆ、酒 塩、こしょう、かつおだし	エネルギー 552 kcal	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	エネルギー 533 kcal	たらの塩だれ焼き	たら切り身、万能塩だれ 塩、こしょう	エネルギー 564 kcal	ベビードッグ	ベビードッグ キャノーラ油		豚肉のピリ辛焼き	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	
	ステイック納豆	ステイック納豆		かんきつサラダ	まぐろ水煮、大根、きゅうり かんきつドレッシング		切干大根の炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし		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		中華炒め	人参、チンゲンサイ、もやし きくらげ、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、塩、こしょう	
	セレクト給食♪	18日(火)は飲みもののセレクトです！		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)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
エネルギー 590 kcal	☆オレンジジュース	☆野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)	18 火	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	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	エネルギー 614 kcal	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、ウスターーソース カレールウ、赤ワイン チャツネ、米油		白菜のみぞ汁	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	
	☆ラックミー(コーヒー)	☆ほうじ茶		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油		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		福神漬	福神漬		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	
	☆オレンジジュース	☆野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)		ラタトゥイユ	マカロニ、塩、米油、ベーコン 玉ねぎ、なす、ズッキーニ にんにく、オリーブ油 ダイストマト、トマトケチャップ 野菜ブイヨン、三温糖 塩、こしょう、粉チーズ		和風サラダ	キャベツ、人参、枝豆 和風ドレッシング		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 白桃ゼリー		もやしとしめじのごま炒め	もやし、しめじ、ポークハム ごま油、しょうゆ、酒 かつおだし、白炒りごま	



あさ朝ごはんをたべよう！



バランスの良い食事をとろう！



よしくじ  
冷たいものとの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・手作りみそ

