令和5年度 7月（がつ） 小学校（Bコース）

こんだてひょう

【　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。

日	曜	献立名	材料	エネルギー
3	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	619 kcal
		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	
		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	
		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	
4	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	676 kcal
		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	
		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	
		枝豆ソテー	枝豆、ホールコーン ほうれん草、コンソメ 塩、こしょう、米油	
5	水	七夕の日献立		605 kcal
		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	
		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	
		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	
		七夕デザート	七夕デザート	
6	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	603 kcal
		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	
		さばのみそ煮	さばのみそ煮	
		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、しょうゆ、かつおだし	
7	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	643 kcal
		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、タンドリーペースト 塩、こしょう、米粉、米油	
		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き	
		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)	571 kcal
		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	
		鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ プルーンピューレ 三温糖、しょうゆ、酒 塩、こしょう、かつおだし	
		スティック納豆	スティック納豆	
11	火	たんたんの日		552 kcal
		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	
		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	
		パンにはさんで食べてね		
		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	
		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	
12	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	533 kcal
		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	
		たらの塩だれ焼き	たら切り身、万能塩だれ 塩、こしょう	
		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	
13	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	564 kcal
		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	
		ベビードッグ	ベビードッグ キャノーラ油	
		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	
14	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	593 kcal
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン 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	
		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	
		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	
18	火	セレクト給食		オ:590 白:592 コ:585 ほ:500 kcal
		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	
		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	
		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油	
		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	
19	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	614 kcal
		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	
		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	
		和風サラダ	キャベツ、人参、枝豆 和風ドレッシング	
20	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	677 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、ウスターソース カレールウ、赤ワイン 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 白桃ゼリー	
21	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	658 kcal
		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	
		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	
		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	

セレクト給食♪

１８日（火）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

夏休みの食事のポイント

朝ごはんをたべよう！

バランスの良い食事をとろう！

冷たいもののとりすぎに気をつけよう！

今月の地場産物

小麦粉・きゅうり・米粉
レタス・手造りみそ