

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和5年度



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。

3月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	4火	コッパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	5水	わかめごはん	精白米(岩見沢産なつぼし) わかめごはんの素	6木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	7金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	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		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		ビーフスープ	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		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
10月	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	11火	ポテとお米のささみカツ	ポテとお米のささみカツ キャノーラ油	12水	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	13木	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	14金	手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き
	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		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		セタデザート	セタデザート		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)		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
18日	納豆の献立	納豆	18火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	20木	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	21金	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
	鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ ブルービューレ 三温糖、しょうゆ、酒 塩、こしょう、かつおだし		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		たらの塩だれ焼き	たら切り身、万能塩だれ 塩、こしょう		ペビードッグ	ペビードッグ 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
セレクト給食	スティック納豆	スティック納豆	18火	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	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	20木	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 カレーパウダー、赤ワイン チャツネ、米油	21金	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
	セレクト給食	セレクト給食		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		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 白桃ゼリー

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

あさ
朝ごはんをたべよう!

よ
バランスの良い食事をとろう!

つめ
**冷たいものにといすぎに
きをつけてよう!**

今月の地場産物

小麦粉・きゅうり・米粉
レタス・手造りみそ