

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

令和5年度

8月

中学校 (Bコース)

こんだてひょう

【8月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	657kcal	25.7g	20.9g	2.52g
中学校	767kcal	28.6g	22.6g	2.89g



食育もくひょう
野菜を食べよう
給食もくひょう
給食の前には
きれいに手を洗おう

♪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。



17 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	塩けんちん汁	大根、鶏もも肉、豆腐、ごぼう、たまごだけ、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう、塩ごま油、だし昆布、かつおだし
	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし
エネルギー 652 kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩ごま油

18 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	にらのみそ汁	にら、えのきだけ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
	鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス、キャノーラ油、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、かつおだし、塩
エネルギー 754 kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉、ひじき、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし、塩

21 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
	さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩三温糖、しょうゆ、みりん、酒、大根おろし、でん粉
エネルギー 713 kcal	れんこんの炒め煮	れんこん、人参、豚もも肉、いんげん、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし

22 火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参、セロリ、大根、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう
	焼きそば	蒸し中華麺、ごま油、酒、豚もも肉、しょうが、にんにく、キャベツ、米油、中濃ソース、焼きそばソース
エネルギー 687 kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、カクテルゼリー

23 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	チキンカツカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ローリエ、オールスパイス、にんにく、しょうが、米油、トマトケチャップ、カレーパウダー、ウスターソース、赤ワイン、チャツネ
	チキンカツ	鶏もも肉、ガーリックパウダー、塩、こしょう、牛乳、パン粉、キタノカオリ、キャノーラ油
エネルギー 942 kcal	ほうれん草のソテー	ほうれん草、枝豆、ベーコン、ホールコーン、塩、こしょう、コンソメ、米油

24 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	フイヨンスープ	玉ねぎ、大根、長ねぎ、しめじ、ベーコン、野菜フイヨン、塩、白ワイン、こしょう
	クレイジーポーク	豚ロース肉、酒、クレイジーソルト、カレー粉、ガーリックパウダー、米粉、キャノーラ油
エネルギー 784 kcal	イタリアンサラダ	キャベツ、ホールコーン、人参、イタリアンドレッシング

25 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	田舎汁	白玉、えのきだけ、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし
	厚焼きたまご	厚焼きたまご
エネルギー 736 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、鶏もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし

28 月	ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし)、ターメリック
	夏野菜のひき肉カレー丼	豚ひき肉、カルダモン、クミン、ターメリック、大豆、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、塩、しょうが、にんにく、カレー粉、カレーパウダー、しょうゆ、ブルーベリー、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、トマトピューレ、米粉、赤ワイン
エネルギー 860 kcal	きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩、香味塩ドレッシング
	ヨーグルト	ソファール(プレーン)

29 火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、クリームコーン、有塩バター、コーンクリームスープ、こしょう、野菜フイヨン、牛乳、塩
	野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油
エネルギー 816 kcal	キャベツのサラダ	キャベツ、ポークハム、人参、かんきつドレッシング

30 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	なめこのみそ汁	なめこ、豆腐、玉ねぎ、酒、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし
	ほっけの照り焼き	ほっけ切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、しょうが、でん粉
エネルギー 679 kcal	切干大根の煮物	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

31 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	塩ワタンスープ	キタノカオリワタンスープ、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒、塩ラーメンスープ、塩、こしょう、ごま油
	鶏のからあげ	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
エネルギー 820 kcal	もやしのソテー	もやし、青ピーマン、ベーコン、米油、三温糖、中華だし、素オイスターソース、しょうゆ

今月の地場産物

キャベツ・きゅうり・長ねぎ・人参
たまねぎ・大根・じゃがいも・白菜
大豆・米粉・手造りみそ