

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料															
令和5年度 9 月 がっ 小学校 (Aコース) こんだてひょう 【 9月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>647kcal</td><td>26.2g</td><td>21.0g</td><td>2.82g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>766kcal</td><td>29.8g</td><td>23.5g</td><td>3.34g</td></tr></table> ♪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。																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	647kcal	26.2g	21.0g	2.82g	中学校	766kcal	29.8g	23.5g	3.34g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	647kcal	26.2g	21.0g	2.82g																										
中学校	766kcal	29.8g	23.5g	3.34g																										
4	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	水	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	7	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		けんちん汁	たけのこ、豆腐、玉ねぎ 突きこんにゃく、ごぼう 長ねぎ、みりん、塩 しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし			きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			クリームマカロニ	マカロニ、人参、玉ねぎ、枝豆 牛乳、白ワイン、シチューの素 スキムミルク、生クリーム コンソメ、有塩バター 塩、こしょう			白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし															
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油			焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング			さばのしょうゆ焼き	さば切り身、みりん、塩 しょうゆ、こしょう															
		大根のみそ炒め	大根、人参、豚もも肉 しょうゆ、三温糖、酒、米油 みりん、赤みそ、かつおだし			自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、しらたき、ひじき ごぼう、人参、三温糖 しょうゆ、みりん 酒、米油、かつおだし			コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム、オリーブ油、塩 りんご酢、こしょう、三温糖 エッグケアマヨネーズ			ぼりぼりサラダ	きゅうり、切干大根、人参 焙煎胡麻ドレッシング しょうゆ															
エネルギー	584	kcal		エネルギー	591	kcal		エネルギー	684	kcal		エネルギー	620	kcal																
11	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	14	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ みそ、白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし			コケピヨ丼(具)	鶏もも肉、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ 鶏卵、長ねぎ 三温糖、酒、みりん しょうゆ、でん粉 塩、だし昆布、かつおだし			野菜コンソメスープ	キャベツ、ベーコン、玉ねぎ ホールコーン、長ねぎ コンソメ、しょうゆ、白ワイン 塩、こしょう			豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐、人参 突きこんにゃく、玉ねぎ、酒 ごぼう、長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし															
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉、塩こうじ 米油、みりん			つぼ漬け	つぼ漬け			バーガーパーティ	バーガーパーティ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ブルービュール、塩 ウスターソース			ちくわの磯辺揚げ	焼ちくわ、天ぷらミックス 塩、あおさ、キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし															
		白菜と糸かまのサラダ	白菜、枝豆、糸かまぼこ 香味和風ドレッシング			磯香あえ	小松菜、もやし ポークハム、きざみのり しょうゆ、三温糖 エッグケアマヨネーズ			フライドポテト	フライドポテト 塩、キャノーラ油			茎わかめの炒めもの	茎わかめ、鶏もも肉、ごま油 しょうゆ、三温糖、酒、みりん															
エネルギー	574	kcal		エネルギー	644	kcal		エネルギー	704	kcal		エネルギー	623	kcal																
今日の地場産物 じゃがいも・大根・玉ねぎ・きゅうり 人参・キャベツ・白菜・長ねぎ 手造りみそ・大豆																														
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	20	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		白菜のクリーム煮	鶏むね肉、玉ねぎ、白菜 人参、牛乳、スキムミルク 有塩バター、コンソメ、塩 シチューの素、こしょう			岩見沢呉汁	大豆、鶏もも肉、人参 玉ねぎ、突きこんにゃく 長ねぎ、酒、手造りみそ だし昆布、かつおだし			ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ローリエ オールスパイス にんにく、しょうが 赤ワイン、トマトケチャップ カレーパウダー、ウスターソース チャツネ、米油																			
		オムレツ	オムレツ(プレーン)			鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ			福神漬	福神漬																			
		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 ウインナー、塩、こしょう 米油、スープストック			ほうれん草のなめたけあえ	ほうれん草、もやし なめたけ、しょうゆ			フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け ピオーネゼリー																			
エネルギー	679	kcal		エネルギー	671	kcal		エネルギー	671	kcal		エネルギー	687	kcal																
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	27	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		すいとん汁	すいとん、鶏もも肉 玉ねぎ、ごぼう、人参 長ねぎ、しょうゆ みりん、塩、酒 だし昆布、かつおだし			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ ベーコン、マカロニ、塩 ダイストマト、にんにく トマトジュース、コンソメ サルサポモドーロ、こしょう			もやしのみそ汁	もやし、たまごだけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			キムチ鍋風	キムチ、豚もも肉、豆腐、にら しめじ、長ねぎ、にんにく キムチ味、みりん、酒、赤みそ 中華だしの素、しょうゆ、塩															
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			コーングラタン	コーングラタン			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			鶏の照り焼き	鶏もも肉、塩、酒、三温糖 しょうゆ、みりん しょうが、でん粉															
		塩昆布炒め	塩昆布、白菜 ポークハム、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油			ツナサラダ	まぐろ水煮、キャベツ きゅうり、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ			さつまいもの煮物	さつまいも、豚もも肉 しらたき、玉ねぎ、米油、酒 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、塩			ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、さつま揚げ 突きこんにゃく、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし															
エネルギー	633	kcal		エネルギー	687	kcal		エネルギー	679	kcal		エネルギー	627	kcal																
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	金	お月見しょうゆラーメン(汁)	鶏もも肉、うずら卵 白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう	22	金	ワンタンスープ	ワンタン、玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうゆ、塩 しょうゆラーメンスープ こしょう、ごま油	23	土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油			お月見デザート	お月見デザート																							
エネルギー	687	kcal		エネルギー	672	kcal		エネルギー	672	kcal		エネルギー	687	kcal																
十五夜 献立																														