

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

令和5年度



こんだてひょう

【 9月の平均栄養価 】

	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

♪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。



1 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	ピリ辛みそ汁	鶏もも肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、コチユジャン、にんにく、みそ、酒、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
エネルギー 555 kcal	じゃがいもの煮物	じゃがいも、いんげん、人参、豚もも肉、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし

4 月	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、突きこんにやく、ごぼう、長ねぎ、みりん、塩、しょうゆ、酒、だし昆布、かつおだし
	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油
	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
エネルギー 584 kcal		

5 火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	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
	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
エネルギー 684 kcal	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

6 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ、キャノーラ油
エネルギー 591 kcal	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

7 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	わかめスープ	わかめ、春雨、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう
	とんかつ	豚ロース肉、塩、こしょう、キタノカオリ、牛乳、パン粉、キャノーラ油、三温糖、しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース、中濃ソース
エネルギー 694 kcal	もやしの炒めもの	もやし、人参、ほうれん草、ベーコン、しょうゆ、でん粉、コンソメ、塩、こしょう、米油

8 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	さばのしょうゆ焼き	さば切り身、みりん、塩、しょうゆ、かつお
エネルギー 620 kcal	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

11 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐、人参、突きこんにやく、玉ねぎ、酒、ごぼう、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし
	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
	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 623 kcal		

12 火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	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
	バーガーパティ	バーガーパティ、デミグラスソース、三温糖、トマトケチャップ、赤ワイン、ブルービューレ、塩、ウスターソース
エネルギー 704 kcal	フライドポテト	フライドポテト、塩、キャノーラ油

13 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	コケビヨ井(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
	つぼ漬け	つぼ漬け
エネルギー 644 kcal	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

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
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉、塩こうじ、米油、みりん
エネルギー 574 kcal	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

食育もくひょう
生活リズムを整えよう
給食もくひょう
後片付けを
きちんとしよう

今月の地場産物
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

19 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	岩見沢具汁	大豆、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、酒、手造りみそ、だし昆布、かつおだし
	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
エネルギー 671 kcal	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

20 水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	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
	オムレツ	オムレツ(プレーン)
エネルギー 679 kcal	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

21 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、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
	レモンザンギ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、塩、でん粉、三温糖、キャノーラ油、レモン果汁、塩
エネルギー 672 kcal	中華炒め	チンゲンサイ、もやし、米油、きくらげ、中華だしの素、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、テンメンジャン

22 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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、カールウ、ウスターソース、チャツネ、米油
	福神漬	福神漬
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、ピオーネゼリー

25 月	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
	さばのみそ煮	さばのみそ煮
エネルギー 633 kcal	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

26 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	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
エネルギー 679 kcal	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

27 水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	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
	コーングラタン	コーングラタン
エネルギー 687 kcal	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

28 木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	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
	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ、キャノーラ油
エネルギー 687 kcal	お月見デザート	お月見デザート

29 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	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
エネルギー 627 kcal	ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、さつま揚げ、突きこんにやく、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし