

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

令和6年度



# こんだてひょう

【 6月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	682kcal	28.4g	21.9g	2.86g
中学校	795kcal	31.7g	23.8g	3.34g

**食育もくひょう**  
**よくかんで食べよう**  
**給食もくひょう**  
**よくかんで食べよう**  
**かみかみメニュー**

**今日の地場産物**  
**玉ねぎ・米**  
**小麦粉・米粉**  
**手作りみそ**

♪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。  
 ♪ごはんにおけ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(岩見沢産ななつぼし)	4火	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	5水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)ホールコーン、玉ねぎ、塩	6木	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	7金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎごぼう、長ねぎ、しょうゆ塩、酒、みりんだし昆布、かつおだし		キーマカレー	豚ひき肉、カルダモンターメリック、大豆、玉ねぎ人参、しょうが、にんにくブルーベリー、カレー粉トマトケチャップ、トマトピューレカレールウ、コンソメ、しょうゆ中濃ソース、塩、赤ワイン		コーンクリームスープ	ホールコーン、牛乳、こしょう有塩バター、コーンクリームスープ野菜ブイヨン、鶏がらスープ		みそけんちん汁	豆腐、鶏もも肉、玉ねぎしめじ、突きこんにやく長ねぎ、酒、みそ、赤みそみりん、だし昆布、かつおだし		塩ラーメン(汁)	豚もも肉、塩メンマ、人参玉ねぎ、もやし、長ねぎしょうが、にんにく塩ラーメンスープ塩、こしょう、米油鶏がらスープ
	若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き		福神漬	福神漬		チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょうガーリックパウダーキタノカオリ、パン粉エッグケアマヨネーズキャノーラ油、赤ワイン三温糖、ウスターソースしょうゆ、中濃ソース		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩		さばのしょうゆこうじ焼き	さば切り身、みりんしょうゆこうじ
エネルギー636kcal	切干大根のピリ辛煮	切干大根、人参、さつまいも米油、みりん、三温糖、酒しょうゆ、コチュジャン赤みそ、かつおだし	エネルギー702kcal	パインコンポート	スライスパイン	エネルギー778kcal	バックマヨネーズ	バックエッグケアマヨネーズ	エネルギー650kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉米油、みりん、酒、三温糖しょうゆ、かつおだし	エネルギー679kcal	中華あえ	大根、枝豆、ポークハム塩中華ドレッシング
10月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	13木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14金	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、たもぎたけ油揚げ、長ねぎ、みそ、酒だし昆布、かつおだし		にらたま汁	にら、鶏卵、玉ねぎ長ねぎ、しょうゆ、酒みりん、塩、でん粉だし昆布、かつおだし		クリームマカロニ	マカロニ、鶏むね肉玉ねぎ、人参、枝豆、牛乳シチューの素、コンソメスキムミルク、白ワイン生クリーム、塩、こしょう		春雨スープ	春雨、わかめ、玉ねぎ長ねぎ、中華だしの素ごま油、しょうゆ、こしょう塩、鶏がらスープ		なめこのみそ汁	豆腐、なめこ水煮、玉ねぎ長ねぎ、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		豚肉のしょうが焼き	豚ロース肉、しょうがしょうゆ、酒三温糖、みりん		野菜コロッケ	野菜コロッケキャノーラ油		ヤンニョムチキン	鶏もも肉、酒、でん粉キャノーラ油、トマトケチャップテンメンジャン、三温糖コチュジャン、しょうゆしょうが、みりん、塩		もやしのナムル	もやし、人参、きゅうり、三温糖しょうゆ、米酢、ごま油、塩
エネルギー616kcal	自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、糸こんにやくひじき、ごぼう、三温糖人参、しょうゆ、みりん酒、米油、かつおだし	エネルギー619kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布塩、ごま油	エネルギー789kcal	ピーマンのソテー	青ピーマン、キャベツベーコン、米油スープストック、しょうゆ塩、こしょう	エネルギー695kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	ミートボールカレー	ミートボール、玉ねぎ人参、オールスパイスローリエ、チャツネにんにく、しょうが、米油赤ワイン、トマトケチャップカレールウ、ウスターソース鶏がらスープ	
17月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21金	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、人参長ねぎ、豚もも肉、ごま油白菜、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、鶏がらスープ		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参、大根キャベツ、セロリ、コンソメ、塩こしょう、鶏がらスープ		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、酒三温糖、みりん、塩しょうゆ、でん粉だし昆布、かつおだし		ミートボールカレー	ミートボール、玉ねぎ人参、オールスパイスローリエ、チャツネにんにく、しょうが、米油赤ワイン、トマトケチャップカレールウ、ウスターソース鶏がらスープ		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ油揚げ、長ねぎ、みそ酒、だし昆布、かつおだし
	にらまんじゅう	にらまんじゅう		チキンのロイヤルソース	鶏もも肉、クレイジーソルト天ぷらミックス、米粉キャノーラ油、トマトケチャップしょうゆ、ウスターソースでん粉、三温糖、コンソメしょうが、にんにく、赤ワインみりん、酒、ソテーオニオン		つぼ漬け	つぼ漬け		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーンポークハム、きゅうりオリーブ油、りんご酢こしょう、三温糖塩、エッグケアマヨネーズ		ほっけの甘酢あん	ほっけ切り身、酒、米粉キタノカオリ、キャノーラ油三温糖、しょうゆ、でん粉りんご酢、みりん、塩しょうが、かつおだし
エネルギー635kcal	チンゲンサイの中華炒め	チンゲンサイ、もやしポークハム、きくらげ米油、中華だしの素、塩三温糖、しょうゆ、こしょうテンメンジャン、でん粉オイスターソース	エネルギー789kcal	コーンと枝豆のソテー	ホールコーン、枝豆、米油スープストック、塩、こしょう	エネルギー626kcal	ほうれん草のごまあえ	ほうれん草、人参焼きちくわしょうゆ、三温糖白炒りごま、白すりごま	エネルギー712kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	豚キムチ	豚もも肉、キムチ、もやし人参、キムチ味、しょうゆ酒、みりん、三温糖ごま油、でん粉	
24月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28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、大根ごぼう、玉ねぎ、酒長ねぎ、手作りみそだし昆布、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、サルサポモドーロにんにく、コンソメ、こしょうトマトジュース、鶏がらスープ		フィヨンスープ	玉ねぎ、ウインナー、大根長ねぎ、野菜ブイヨン白ワイン、塩、こしょう鶏がらスープ		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ手作りみそ、酒だし昆布、かつおだし		韓国風そぼろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆玉ねぎ、人参、にら、長ねぎキムチ、しょうが、にんにく赤みそ、三温糖、酒、みりんしょうゆ、ごま油、でん粉テンメンジャン、キムチ味コチュジャン、塩、白炒りごま
	厚焼きたまご	厚焼きたまご		ささみフライ	ささみフライキャノーラ油		トンテキ	豚ロース肉、塩、三温糖米粉、米油、ウスターソースしょうゆ、酒、にんにくみりん、トマトケチャップ		鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス米粉、キャノーラ油しょうゆ、酒、三温糖みりん、かつおだし、塩		えびフライ	えびフライ、キャノーラ油
エネルギー603kcal	ひじきの煮物	ひじき、しらたき、人参豚もも肉、米油、みりん三温糖、酒、しょうゆ塩、かつおだし	エネルギー644kcal	キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうりホールコーンかんきつドレッシング	エネルギー646kcal	のり塩ポテト	じゃがいも、米油あおさ、塩	エネルギー721kcal	根菜ツナサラダ	まぐろ水煮ごぼう、人参焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー768kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬けシャインマスカットゼリー