

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6年度 6月 小学校 (Bコース) こんだてひょう 【 6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>682kcal</td><td>28.4g</td><td>21.9g</td><td>2.86g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>795kcal</td><td>31.7g</td><td>23.8g</td><td>3.34g</td></tr></table>																	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
	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	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	5	水	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	6	木	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			コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、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			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			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			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				福神漬	福神漬		おさつバター	さつまいも、三温糖 有塩バター、塩															
エネルギー 636 kcal		切干大根の ピリ辛煮	切干大根、人参、さつま揚げ 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 778 kcal		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	エネルギー 702 kcal		バイコンポート	スライスパイン	エネルギー 679 kcal		中華あえ	大根、枝豆、ポークハム 塩中華ドレッシング															
10月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	12	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	木	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			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			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			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			野菜コロッケ	野菜コロッケ 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			いわしの みぞれ煮	いわしのみぞれ煮															
エネルギー 616 kcal		自分DE 五目ごはん の具	鶏もも肉、糸こんにゃく 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 789 kcal		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 619 kcal		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 648 kcal		茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、人参 しょうが、ごま油、みりん しょうゆ、三温糖、酒															
17月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	20	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、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			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			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			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			つぼ漬け	つぼ漬け			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			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 635 kcal		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 626 kcal		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 789 kcal		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 703 kcal		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	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	27	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		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			フイヨン 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			ミネスト ローネ	玉ねぎ、人参、セロリ ベーコン、マカロニ、塩 ダイズマト、サルサボモードロ 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			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															
		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			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			ささみフライ	ささみフライ キャノーラ油			厚焼きたまご	厚焼きたまご															
エネルギー 721 kcal		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 646 kcal		のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩	エネルギー 644 kcal		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 603 kcal		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															