

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

令和6年度



【 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	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)	7金	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
	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 ブルーンピュレ、カレー粉 トマトケチャップ、トマトピュレ 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		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
	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		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 735 kcal	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 921 kcal	添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	エネルギー 820 kcal	バイコンポート	スライスパイン	エネルギー 800 kcal	中華あえ	大根、枝豆、ポークハム 塩中華ドレッシング	エネルギー 747 kcal	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
10月	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)	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		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		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
	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		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
エネルギー 709 kcal	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 923 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 705 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 741 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	エネルギー 798 kcal	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
17月	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)	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		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		ミートボールカレー	ミートボール、玉ねぎ 人参、オースバイス 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
	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、グレイジーソルト つぶらミックス、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		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
エネルギー 723 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 740 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 939 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 823 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	エネルギー 841 kcal	小魚	パック小魚
24月	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)	南空知中体連	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 ダイオマ、サルサポモドロー 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		厚焼きたまご	厚焼きたまご
	鮭の天ぷら	鮭切り身、つぶらミックス 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		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 843 kcal	根菜ソナサラダ	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 743 kcal	のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩	エネルギー 752 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 700 kcal	いちごジャム	パックいちごジャム			