

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	日	曜	献立名	材料					
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	3	水	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	4	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					
		大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし			ホワイトシチュー	ベーコン、ローリエ、玉ねぎ 人参、枝豆、牛乳、生クリーム スキムミルク、シチューの素 有塩バター、コンソメ、白ワイン 塩、こしょう、米油、鶏がらスープ			ビーフンスープ	鶏もも肉、ビーフン、人参 白菜、長ねぎ、しょうゆ コンソメ、鶏がらスープ 塩、こしょう、ごま油			トッポギとキムチのスープ	キムチ、豚もも肉、豆腐 にら、しめじ、トッポギ にんにく、キムチ味、みりん しょうゆ、酒、中華だしの素 塩、鶏がらスープ			ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、しょうゆ トマトピューレ、こしょう デミグラスソース ブルーンビュレ、米油					
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			豚肉の香味焼き	豚ロース肉、塩、酒 三温糖、こしょう クレイジーソルト			星のコロッケ	星のコロッケ キャノーラ油			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、キャノーラ油 レモン果汁、三温糖			つぼ漬け	つぼ漬け					
エネルギー568kcal		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	エネルギー713kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、ホールコーン イタリアンドレッシング	エネルギー640kcal		セタゼリー	セタゼリー	エネルギー792kcal		中華サラダ	ポークハム、きゅうり、もやし 塩中華ドレッシング	エネルギー677kcal		枝豆ソテー	枝豆、ベーコン、キャベツ コンソメ、塩、こしょう、米油					
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)					
		きのこのみそ汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし			レタスのスープ	レタス、ベーコン、人参 セロリ、酒、スープストック 塩、こしょう、鶏がらスープ			白玉汁	白玉、長ねぎ、大根 玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、長ねぎ、酒 みそ、だし昆布、かつおだし			五目うどん(汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、長ねぎ、酒 しょうゆ、三温糖、みりん 塩、だし昆布、かつおだし					
		ほっけのしょうゆこうじ焼き	ほっけ切り身 しょうゆこうじ、みりん			バーガーパティ	バーガーパティ デミグラスソース トマトケチャップ、三温糖 ウスターソース、赤ワイン ブルーンビュレ、塩			鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ ブルーンビュレ、三温糖 しょうゆ、酒、でん粉 塩、こしょう、かつおだし			ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ、塩 天ぷらミックス、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			大根サラダ	大根、きゅうり ホールコーン 和風ドレッシング					
エネルギー549kcal		ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、ひじき 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	エネルギー709kcal		フライドポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油	エネルギー546kcal		スティック納豆	スティック納豆	エネルギー627kcal		すき焼き風煮	豚もも肉、白菜、焼き豆腐 玉ねぎ、糸こんにやく 米油、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、かつおだし	エネルギー598kcal		原宿ドッグ	原宿ドッグ(チーズ)					
令和6年度 1・8月こんだてひょう 小学校(Aコース) 今日の地産産物 きゅうり・レタス・長ねぎ 米・キタノカオリワンタン 大豆・米粉・手作りみそ								16		火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー530kcal		ラタトゥイユ	マカロニ、塩、米油、ベーコン 玉ねぎ、なす、ズッキーニ にんにく、オリーブ油 ダイストマト、トマトケチャップ 野菜ブイヨン、三温糖 塩、こしょう、粉末チーズ	ペイザンヌスープ	鶏もも肉、キャベツ、人参 セロリ、じゃがいも 玉ねぎ、コンソメ、塩 こしょう、鶏がらスープ	どさんこ汁	豚もも肉、わかめ、玉ねぎ 豆腐、長ねぎ、ホールコーン みそ、しょうが、にんにく 酒、だし昆布、かつおだし	さばの照り焼き	さば切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん しょうが、でん粉		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、人参 玉ねぎ、長ねぎ、酒 塩ラーメンスープ、塩 鶏がらスープ、こしょう			鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく しょうが、しょうゆ、酒 米粉、キャノーラ油			もやしとしめじのごま炒め	もやし、しめじ、ポークハム ごま油、しょうゆ 白炒りごま、酒 中華だしの素、でん粉			岩見沢異汁	大豆、玉ねぎ、長ねぎ 人参、突きこんにやく 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
エネルギー530kcal		ブラマンジェデザート	ブラマンジェ風デザート	エネルギー650kcal		切干大根の炒め煮	切干大根、人参、酒 米油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし	エネルギー690kcal			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			たんたんのひ				豚肉のマヨ炒め	豚もも肉、玉ねぎ エッグゲアマヨネーズ しょうゆ、三温糖、酒			エネルギー644kcal	
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					
		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			スープカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 しめじ、にんにく、しょうが スープカレーの素、塩 野菜ブイヨン、米油 鶏がらスープ			人参ポタージュ	玉ねぎ、人参ペースト 牛乳、スキムミルク、塩 生クリーム、有塩バター シチューの素、野菜ブイヨン こしょう、鶏がらスープ			わかめとトマトのスープ	わかめ、春雨、ポークハム 長ねぎ、ダイストマト にんにく、こしょう 中華だしの素、塩 ごま油、鶏がらスープ			開拓井(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 玉ねぎ、人参、しょうが ホールコーン、にんにく 赤みそ、三温糖、酒、みりん しょうゆ、米油、でん粉					
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう			いももち	いももち キャノーラ油			あらびきウインナー	あらびきポークウインナー			ショールンボー	ショールンボー			いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油					
エネルギー639kcal		大根の煮物	大根、豚もも肉、人参 三温糖、しょうが、酒 しょうゆ、米油、かつおだし	エネルギー713kcal		ピーマンの炒めもの	青ピーマン、もやし、ベーコン 米油、スープストック、でん粉 塩、こしょう、しょうゆ	エネルギー713kcal		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり まぐろ水煮 かんきつドレッシング	エネルギー590kcal		ごぼうサラダ	ごぼう、人参、枝豆 焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー821kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 白桃ゼリー					
食育もくひょう 夏の食事を考えよう 給食もくひょう 給食の前にはきれいに手を洗おう								27		火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	28	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー577kcal		コンソメスープ	じゃがいも、玉ねぎ、セロリ 人参、長ねぎ、白ワイン コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ	サムゲタン風スープ	鶏もも肉、もち麦、大根、人参 白菜、長ねぎ、しょうが、塩 にんにく、酒、中華だしの素 こしょう、でん粉、鶏がらスープ	みそカツ	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、赤みそ、酒 三温糖、しょうゆ、みりん ごま油、にんにく 白炒りごま	夏野菜カレー	トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ															
エネルギー577kcal		オムレツ	オムレツ	エネルギー623kcal		オイスターソース炒め	豚もも肉、玉ねぎ、青ピーマン オイスターソース、米油 しょうゆ、三温糖、酒 テンメンジャン、でん粉	エネルギー690kcal			煮びたし	もやし、チンゲンサイ、酒 三温糖、しょうゆ、みりん かつお節、かつおだし			エネルギー688kcal				フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け はちみつレモンゼリー				
		【7・8月の平均栄養価】																						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー																			
小学校	645kcal	24.5g	20.1g	2.8g	577kcal																			
中学校	748kcal	27.7g	21.7g	3.2g	577kcal																			