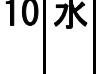
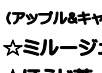
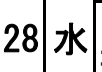


| 日                                                                                                             | 曜                                                                                   | 献立名           | 材料                                                                       | 日                    | 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                   |      | 菜めし         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>菜めしの素                                                                       | 3水                   |    | コッペパン      | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                                                  | 4木                   |    | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                             |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | トッポギとキムチのスープ  | キムチ、豚もも肉、豆腐<br>にら、しめじ、トッポギ<br>にんにく、キムチ味、みりん<br>しょうゆ、酒、中華だしの素<br>塩、鶏がらスープ |                      |                                                                                       | ビーフンスープ     | 鶏もも肉、ビーフン、人参<br>白菜、長ねぎ、しょうゆ<br>コンソメ、鶏がらスープ<br>塩、こしょう、ごま油                                      |                      |                                                                                       | ホワイトシチュー   | ベーコン、ローリエ、玉ねぎ<br>人参、枝豆、牛乳、生クリーム<br>スキムミルク、シチューの素<br>有塩バター、コンソメ、白ワイン<br>塩、こしょう、米油、鶏がらスープ                          |                      |                                                                                       | 大根のみそ汁    | 大根、玉ねぎ、長ねぎ<br>みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                                           |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | レモンザンギ        | 鶏もも肉、しょうが<br>しょうゆ、酒、みりん、塩<br>でん粉、キャノーラ油<br>レモン果汁、三温糖                     |                      |                                                                                       | 星のコロッケ      | 星のコロッケ<br>キャノーラ油                                                                              |                      |                                                                                       | 豚肉の香味焼き    | 豚ロース肉、塩、酒<br>三温糖、こしょう<br>クレイジーソルト                                                                                |                      |                                                                                       | いわしの梅煮    | いわしの梅煮                                                                     |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | 中華サラダ         | ポークハム、きゅうり、もやし<br>塩中華ドレッシング                                              |                      |                                                                                       | 七タゼリー       | 七タゼリー                                                                                         |                      |                                                                                       | イタリアンサラダ   | キャベツ、ホールコーン<br>イタリアンドレッシング                                                                                       |                      |                                                                                       | 塩昆布炒め     | 塩昆布、白菜、ポークハム<br>しょうゆ、三温糖、酒<br>みりん、米油                                       |         |       |       |      |
| エネルギー<br>887<br>kcal                                                                                          |                                                                                     |               |                                                                          | エネルギー<br>706<br>kcal |                                                                                       |             |                                                                                               | エネルギー<br>839<br>kcal |                                                                                       |            |                                                                                                                  | エネルギー<br>652<br>kcal |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| <div>空知中体連</div>                                                                                              |                                                                                     |               |                                                                          |                      |                                                                                       |             |                                                                                               |                      |                                                                                       |            |                                                                                                                  |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| 8月                                                                                                            |                                                                                     | ごはん           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                           | 9火                   |      | ごはん         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                | 10水                  |    | バーガーパン     | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                                                  | 11木                  |    | 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<br>玉ねぎ、長ねぎ、みそ<br>酒、だし昆布、かつおだし                                |                      |                                                                                       | 白玉汁         | 白玉、長ねぎ、大根<br>玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩<br>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<br>セロリ、酒、スープストック<br>塩、こしょう、鶏がらスープ                                                                    |                      |                                                                                       | 五目うどん(汁)  | 鶏もも肉、玉ねぎ、人参<br>干しいたけ、長ねぎ、酒<br>しょうゆ、三温糖、みりん<br>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<br>しょうゆこうじ、みりん                                                    |                      |                                                                                       | 鉄ちゃん焼きとり    | 鶏もも肉、玉ねぎ<br>ブルーンピュレ、三温糖<br>しょうゆ、酒、でん粉<br>塩、こしょう、かつおだし                                         |                      |                                                                                       | バーガーパティ    | バーガーパティ<br>デミグラスソース<br>トマトケチャップ、三温糖<br>ウスターソース、赤ワイン<br>ブルーンピュレ、塩                                                 |                      |                                                                                       | 大根サラダ     | 大根、きゅうり<br>ホールコーン<br>和風ドレッシング                                              |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | ごぼうの炒め煮       | ごぼう、人参、ひじき<br>突きこんにやく<br>米油、みりん、酒、三温糖<br>しょうゆ、かつおだし                      |                      |                                                                                       | スティック納豆     | スティック納豆                                                                                       |                      |                                                                                       | フライドポテト    | フライドポテト、塩<br>キャノーラ油                                                                                              |                      |                                                                                       | 原宿ドッグ     | 原宿ドッグ(チーズ)                                                                 |         |       |       |      |
| エネルギー<br>634<br>kcal                                                                                          |                                                                                     |               |                                                                          | エネルギー<br>641<br>kcal |                                                                                       |             |                                                                                               | エネルギー<br>828<br>kcal |                                                                                       |            |                                                                                                                  | エネルギー<br>668<br>kcal |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| <div>令和6年度<br/>7・8月こんだてひょう<br/>中学校(Bコース①)<br/>今日の地場産物<br/>きゅうり・レタス・長ねぎ<br/>米・キタノカオリワンタン<br/>大豆・米粉・手作りみそ</div> |                                                                                     |               |                                                                          |                      |                                                                                       |             |                                                                                               |                      |                                                                                       |            |                                                                                                                  |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| 16火                                                                                                           |    | ごはん           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                           | 17水                  |    | ごはん         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                | 18木                  |    | ソフトフランス    | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                                                  | 19金                  |    | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                             |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | どさんこ汁         | 豚もも肉、わかめ、玉ねぎ<br>豆腐、長ねぎ、ホールコーン<br>みそ、しょうが、にんにく<br>酒、だし昆布、かつおだし            |                      |                                                                                       | バイザンヌスープ    | 鶏もも肉、キャベツ、人参<br>セロリ、じゃがいも<br>玉ねぎ、コンソメ、塩<br>こしょう、鶏がらスープ                                        |                      |                                                                                       | 岩見沢呉汁      | 大豆、玉ねぎ、長ねぎ<br>人参、突きこんにやく<br>手作りみそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                                                                |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | さばの照り焼き       | さば切り身、塩、酒<br>三温糖、しょうゆ、みりん<br>しょうが、でん粉                                    |                      |                                                                                       | ラタトゥイユ      | マカロニ、塩、米油、ベーコン<br>玉ねぎ、なす、ズッキーニ<br>にんにく、オリーブ油<br>ダイストマト、トマトケチャップ<br>野菜ブイヨン、三温糖<br>塩、こしょう、粉末チーズ |                      |                                                                                       | 豚肉のマヨ炒め    | 豚もも肉、玉ねぎ<br>エッグケアマヨネーズ<br>しょうゆ、三温糖、酒                                                                             |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | 切干大根の炒め煮      | 切干大根、人参、酒<br>米油、みりん、三温糖<br>しょうゆ、かつおだし                                    |                      |                                                                                       | ブラマンジェ風デザート | ブラマンジェ風デザート                                                                                   |                      |                                                                                       | 小松菜のなめたけあえ | 小松菜、白菜、焼きちくわ<br>なめたけ、しょうゆ                                                                                        |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| エネルギー<br>742<br>kcal                                                                                          |                                                                                     |               |                                                                          | エネルギー<br>630<br>kcal |                                                                                       |             |                                                                                               | エネルギー<br>761<br>kcal |                                                                                       |            |                                                                                                                  | エネルギー<br>774<br>kcal |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| 22月                                                                                                           |                                                                                     | ごはん           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                           | 23火                  |    | 黒糖パン        | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                               | 24水                  |  | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                                   | 25木                  |  | 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<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                                      |                      |                                                                                       | 人参ポタージュ     | 玉ねぎ、人参ペースト<br>牛乳、スキムミルク、塩<br>生クリーム、有塩バター<br>シチューの素、野菜ブイヨン<br>こしょう、鶏がらスープ                      |                      |                                                                                       | スープカレー     | 鶏もも肉、玉ねぎ、人参<br>しめじ、にんにく、しょうが<br>スープカレーの素、塩<br>野菜ブイヨン、米油<br>鶏がらスープ                                                |                      |                                                                                       | 開拓井(具)    | 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆<br>玉ねぎ、人参、しょうが<br>ホールコーン、にんにく<br>赤みそ、三温糖、酒、みりん<br>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<br>塩、こしょう                                                     |                      |                                                                                       | あらびきウインナー   | あらびきポークウインナー                                                                                  |                      |                                                                                       | いももち       | いももち<br>キャノーラ油                                                                                                   |                      |                                                                                       | いかリングフライ  | いかリングフライ<br>キャノーラ油                                                         |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | 大根の煮物         | 大根、豚もも肉、人参<br>三温糖、しょうが、酒<br>しょうゆ、米油、かつおだし                                |                      |                                                                                       | かんきつサラダ     | キャベツ、きゅうり<br>まぐろ水煮<br>かんきつドレッシング                                                              |                      |                                                                                       | ピーマンの炒めもの  | 青ピーマン、もやし、ベーコン<br>米油、スープストック、でん粉<br>塩、こしょう、しょうゆ                                                                  |                      |                                                                                       | フルーツゼリーあえ | バインシラップ漬け<br>白桃ゼリー                                                         |         |       |       |      |
| エネルギー<br>738<br>kcal                                                                                          |                                                                                     |               |                                                                          | エネルギー<br>840<br>kcal |                                                                                       |             |                                                                                               | エネルギー<br>993<br>kcal |                                                                                       |            |                                                                                                                  | エネルギー<br>993<br>kcal |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| <div>食育もくひょう<br/>夏の食事を考えよう<br/>給食もくひょう<br/>給食の前にはきれいに手を洗おう</div>                                              |                                                                                     |               |                                                                          |                      |                                                                                       |             |                                                                                               |                      |                                                                                       |            |                                                                                                                  |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| 27火                                                                                                           |  | ごはん           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                           | 28水                  |  | ごはん         | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                | 29木                  |  | コッペパン      | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                                                  | 30金                  |  | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                             |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | サムゲタン風スープ     | 鶏もも肉、もち麦、大根、人参<br>白菜、長ねぎ、しょうが、塩<br>にんにく、酒、中華だしの素<br>こしょう、でん粉、鶏がらスープ      |                      |                                                                                       | コンソメスープ     | じゃがいも、玉ねぎ、セロリ<br>人参、長ねぎ、白ワイン<br>コンソメ、塩、こしょう<br>鶏がらスープ                                         |                      |                                                                                       | 夏野菜カレー     | 鶏もも肉、玉ねぎ、人参<br>なす、ズッキーニ、いんげん<br>ローリエ、オールスパイス<br>にんにく、しょうが<br>トマトケチャップ、米油<br>ウスターソース、チャツネ<br>カレールウ、赤ワイン<br>鶏がらスープ |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | チヂミ           | チヂミ、キャノーラ油<br>しょうゆ、三温糖、ごま油<br>米酢、でん粉                                     |                      |                                                                                       | オムレツ        | オムレツ                                                                                          |                      |                                                                                       | 福神漬        | 福神漬                                                                                                              |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
|                                                                                                               |                                                                                     | オイスターソース炒め    | 豚もも肉、玉ねぎ、青ピーマン<br>オイスターソース、米油<br>しょうゆ、三温糖、酒<br>テンメンジャン、でん粉               |                      |                                                                                       | ペンネアラビアータ   | ペンネ、枝豆、しめじ<br>まぐろ水煮、にんにく、米油<br>ダイストマト、トマトケチャップ<br>野菜ブイヨン、三温糖、塩<br>こしょう、トウバンジャン                |                      |                                                                                       | フルーツゼリーあえ  | バインシラップ漬け<br>はちみつレモンゼリー                                                                                          |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| エネルギー<br>719<br>kcal                                                                                          |                                                                                     |               |                                                                          | エネルギー<br>681<br>kcal |                                                                                       |             |                                                                                               | エネルギー<br>810<br>kcal |                                                                                       |            |                                                                                                                  | エネルギー<br>767<br>kcal |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
| <div>【7・8月の平均栄養価】</div>                                                                                       |                                                                                     |               |                                                                          |                      |                                                                                       |             |                                                                                               |                      |                                                                                       |            |                                                                                                                  |                      |                                                                                       |           |                                                                            |         |       |       |      |
|                                                                                                               | エネルギー                                                                               | たんぱく質         | 脂質                                                                       | 塩分                   | エネルギー                                                                                 | たんぱく質       | 脂質                                                                                            | 塩分                   | エネルギー                                                                                 | たんぱく質      | 脂質                                                                                                               | 塩分                   | エネルギー                                                                                 | たんぱく質     | 脂質                                                                         | 塩分      |       |       |      |
| 小学校                                                                                                           | 645kcal                                                                             | 24.5g         | 20.1g                                                                    | 2.8g                 | 中学校                                                                                   | 748kcal     | 27.7g                                                                                         | 21.7g                | 3.2g                                                                                  | 小学校        | 645kcal                                                                                                          | 24.5g                | 20.1g                                                                                 | 2.8g      | 中学校                                                                        | 748kcal | 27.7g | 21.7g | 3.2g |

空知  
中体連

12金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

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

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

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

19金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

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

26金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

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

ショーロンポー

ショーロンポー

ごぼうサラダ

ごぼう、人参、枝豆  
焙煎胡麻ドレッシング

30金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

沢煮椀

たけのこ、人参、長ねぎ、みりん  
糸こんにやく、しょうゆ、酒  
塩、だし昆布、かつおだし

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

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