日	曜	献立名	材料
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		なめこのみそ汁	なめこ水煮、玉ねぎ、酒 豆腐、長ねぎ、手作りみそ だし昆布、かつおだし
		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮
エネルギー 592 kcal		塩肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、人参 糸こんにゃく、玉ねぎ 塩、三温糖、酒、米油 こしょう、かつおだし
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		中華スープ	わかめ、なめこ水煮、人参 玉ねぎ、長ねぎ、こしょう 中華だしの素、しょうゆ 塩、鶏がらスープ
		春巻	春巻、キャノーラ油
エネルギー 600 kcal		もやしと豚肉の炒めもの	もやし、豚もも肉、たけのこ にんにく、しょうゆ オイスターソース 三温糖、ごま油、でん粉
17	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 シチューの素、中濃ソース エスパニョールソース、塩 デミグラスソース、こしょう スープストック、米油
		ささみフリッター	鶏ささみ肉、塩、酒 天ぷらミックス、こしょう クレイジーソルト、米粉 ガーリックパウダー キャノーラ油
エネルギー 719 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ポークハム、きゅうり ホールコーン、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
24	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー 人参、キャベツ、セロリ コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ
		白身魚フライ パンにはさんで食べてね	白身魚フライ キャノーラ油
エネルギー 630 kcal		パックタルタルソース	パックタルタルソース
		カラフルポテト	じゃがいも、ホールコーン、枝豆 塩、こしょう、コンソメ、米油
30	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		白菜のみそ汁	白菜、えのきたけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		あじフライ	あじフライ キャノーラ油
エネルギー 638 kcal		鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 しょうが、三温糖、米油 しょうゆ、酒、コチュジャン

食育もくひょう

生活リズムを整えよう

給食もくひょう

後片付けをきちんとしよう

今月の地場産物

玉ねぎ・じゃがいも・白菜
キャベツ・きゅうり・大根
人参・長ねぎ・ピーマン
手作りみそ・大豆
米・小麦粉・米粉

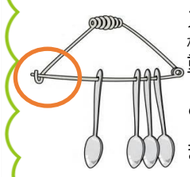
日	曜	献立名	材料
3	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ 人参、たけのこ、きくらげ 豚もも肉、うずら卵 しょうが、にんにく、米油 しょうゆ、中華だしの素 三温糖、鶏がらスープ 酒、塩、ごま油、でん粉
エネルギー 736 kcal		にらまんじゅう	にらまんじゅう
		豆乳プリン	豆乳プリン
10	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すいとんみそ汁	すいとん、玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、油揚げ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		揚げだしたまご	厚焼きたまご、天ぷらミックス キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、塩、かつおだし
エネルギー 751 kcal		茎わかめの炒め煮	茎わかめ、鶏もも肉 人参、ごま油、酒、みりん しょうゆ、三温糖
17	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 シチューの素、中濃ソース エスパニョールソース、塩 デミグラスソース、こしょう スープストック、米油
		ささみフリッター	鶏ささみ肉、塩、酒 天ぷらミックス、こしょう クレイジーソルト、米粉 ガーリックパウダー キャノーラ油
エネルギー 719 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ポークハム、きゅうり ホールコーン、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
24	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー 人参、キャベツ、セロリ コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ
		白身魚フライ パンにはさんで食べてね	白身魚フライ キャノーラ油
エネルギー 630 kcal		パックタルタルソース	パックタルタルソース
		カラフルポテト	じゃがいも、ホールコーン、枝豆 塩、こしょう、コンソメ、米油

日	曜	献立名	材料
4	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ、玉ねぎ 人参、ベーコン、塩 コンソメ、こしょう 鶏がらスープ
		枝豆コロッケ	枝豆コロッケ キャノーラ油
エネルギー 694 kcal		スパゲティサラダ	スパゲティ、塩 オリーブ油、きゅうり まぐろ水煮、こしょう エッグケアマヨネーズ
11	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ブイヨンスープ	じゃがいも、セロリ、人参 長ねぎ、野菜ブイヨン 白ワイン、塩、こしょう 鶏がらスープ
		ポークチャップ	豚もも肉、玉ねぎ、青ピーマン トマトケチャップ、三温糖 プルーンピューレ、米油 ウスターソース、塩、こしょう
エネルギー 593 kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり ポークハム イタリアンドレッシング
18	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
十五夜献立		うさぎ型のハンバーグ	うさぎ型のハンバーグ、三温糖 しょうゆ、みりん、しょうが にんにく、酒、でん粉
エネルギー 639 kcal		ごぼうのみそ炒め	鶏もも肉、ごぼう、しらたき 人参、大豆、米油、赤みそ みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし
25	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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、しょうゆ トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、トマトピューレ プルーンピューレ、こしょう デミグラスソース、米油
		かんきつサラダ	大根、きゅうり まぐろ水煮 かんきつドレッシング
エネルギー 683 kcal		いちごとみかんの2色ゼリー	いちごとみかんの2色ゼリー

日	曜	献立名	材料
5	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
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油
エネルギー 650 kcal		和風サラダ	キャベツ、人参、ポークハム 和風ドレッシング
12	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、にら、油揚げ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
たんたんの日		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、酒、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油
エネルギー 714 kcal		大根のそぼろ煮	大根、豚ひき肉、人参、酒 しょうが、しょうゆ、米油 三温糖、かつおだし、でん粉
19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、長ねぎ えのきたけ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
		さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉
エネルギー 618 kcal		厚揚げの煮物	絹厚揚げ、玉ねぎ 人参、ひじき、酒 しょうゆ、三温糖 みりん、かつおだし
26	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		みそラーメン(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参 もやし、長ねぎ、しょうが にんにく、米油、こしょう みそラーメンスープ 鶏がらスープ
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ
エネルギー 682 kcal		小魚	パック小魚

日	曜	献立名	材料
6	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		春雨スープ	春雨、玉ねぎ、人参 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
		鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング
エネルギー 592 kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 ウインナー、コンソメ 塩、こしょう、米油
13	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが 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
		福神漬	福神漬
エネルギー 691 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 巨峰ゼリー
27	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		塩けんちん汁	大根、豆腐、たもぎたけ ごぼう、長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩こうじ、塩 ごま油、だし昆布、かつおだし
		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
エネルギー 698 kcal		れんこんの炒め煮	れんこん、人参、さつま揚げ 米油、みりん、酒、塩 三温糖、しょうゆ、かつおだし

☆金具(かなぐ)はきちんと止(と)めよう☆



スプーンは、同じ方向(おなほうこう)に重(かさ)ねて通(とお)し、金具(かなぐ)をきちんと閉(と)じて食器(しょっき)かごにかけましょう。

令和6年度 9月

小学校(Bコース)

こんだてひょう

【 9月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	662kcal	25.0g	21.3g	2.78g
中学校	770kcal	28.4g	23.3g	3.22g

♪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。