

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		
7	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		
		ピリ辛みそ汁	キムチ、鶏もも肉、大根 玉ねぎ、長ねぎ にんにく、キムチ味、みそ 酒、トウバンジャン だし昆布、かつおだし			あんかけ丼 (具)	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ 豚もも肉、しょうが、にんにく 酒、塩、こしょう、米油 中華だしの素、しょうゆ 塩ラーメンスープ 三温糖、ごま油、でん粉 鶏がらスープ			野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、キャベツ 大根、長ねぎ、みそ 白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし			にらの みそ汁	にら、えのきたけ、玉ねぎ 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							鶏肉の しょうゆこうじ 焼き	鶏もも肉、みりん しょうゆこうじ			ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身 米油、塩		
エネルギー 644 kcal		きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし	エネルギー 598 kcal		つぼ漬け 枝豆ソテー	つぼ漬け 枝豆、ホールコーン コンソメ、塩、こしょう、米油	エネルギー 628 kcal		茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、さつま揚げ 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん	エネルギー 579 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも しらたき、玉ねぎ、人参 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし		
14	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	木	うどん	小麦粉(岩見沢産さたほなみ)		
		なめこの みそ汁	なめこ水煮、豆腐、酒 玉ねぎ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			韓国風 そばろ丼 (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 玉ねぎ、人参、にら、長ねぎ キムチ、しょうが、にんにく 赤みそ、三温糖、酒、みりん しょうゆ、ごま油、でん粉 テンメンジャン、キムチ味 コチュジャン、塩、白炒りごま			ミネスト ローネ	玉ねぎ、ベーコン、マカロニ 人参、セロリ、ダイストマト にんにく、トマトジュース サルサボモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ			とり天うどん (汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、油揚げ 人参、干しいたけ、長ねぎ しょうゆ、三温糖、酒、みりん 塩、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							豚塩 ハーブ揚げ	豚ロース肉、しょうが、酒 にんにく、クレイジーソルト 塩、米粉、でん粉 キャノーラ油			とり天	鶏もも肉、酒、塩 天ぷらミックス キャノーラ油		
エネルギー 596 kcal		ひじきの煮物	ひじき、人参、糸こんにゃく 豚もも肉、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー 722 kcal		えびシューマイ もやしのナムル	えびシューマイ もやし、きゅうり、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油	エネルギー 737 kcal		カラフル ポテト	じゃがいも、枝豆、ホールコーン 塩、こしょう、コンソメ、米油	エネルギー 651 kcal		小魚	パック小魚		
21	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22	火	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	23	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	24	木	ラーメン	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 ベーコン、春雨、長ねぎ コンソメ、しょうゆ、塩 こしょう、鶏がらスープ			塩ワニタン スープ	キタノカオリワニタン、豚もも肉 玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒 鶏がらスープ、塩、こしょう 塩ラーメンスープ、ごま油			ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参 大根、セロリ、マカロニ コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ			しょうゆ ラーメン (汁)	豚もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう、鶏がらスープ		
		鶏塩レモン 焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう、レモン果汁			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			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 ブルーベリー、米油 ウスターソース、塩、こしょう			焼きぎょうざ	焼きぎょうざ		
エネルギー 581 kcal		もやしの 炒めもの	もやし、人参、きくらげ 米油、中華だしの素、三温糖 しょうゆ、塩、こしょう テンメンジャン、でん粉	エネルギー 727 kcal		お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	エネルギー 722 kcal		ポテト サラダ	じゃがいも、ホールコーン きゅうり、三温糖、こしょう 塩、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 681 kcal		キャベツの サラダ	キャベツ、人参 まぐろ水煮 かんきつドレッシング		
28	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今月の地場産物 玉ねぎ・米粉 米・手作りみそ 大豆・小麦粉				30	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	「こんだてひょう」の読み方 特別献立の日は、マークが付いています。 料理ごとの材料を記載しています。食材は、 なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを 使うようにしています。 1食ごとのエネルギー量を記載しています。		8	水	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、玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし							すいとん汁	すいとん、油揚げ、人参 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					きのこ汁	きのこミックス 突きこんにゃく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし
		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							さばのみそ煮	さばのみそ煮					鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
エネルギー 686 kcal		小松菜の なめたけあえ	小松菜、白菜、焼きちくわ なめたけ、しょうゆ					エネルギー 669 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、もやし、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油	エネルギー 676 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし		

令和7年度

4月

小学校(Bコース)

【 4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	26.2g	21.5g	2.96g
中学校	769kcal	29.5g	23.3g	3.46g

♪牛乳(お茶)は、毎日続きます。

♪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。

食育もくひょう

学校給食について知ろう

給食もくひょう

給食の準備を

きちんとしよう

いただきます