

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			枝豆ソテー	枝豆、ホールコーン、コンソメ、塩、こしょう、米油			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 740 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 706 kcal		つぼ漬け	つぼ漬け	エネルギー 720 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 685 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(岩見沢産きたほなみ)
		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			韓国風そぼろ丼(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、サルサポモドーロ、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			えびシューマイ	えびシューマイ			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 684 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 898 kcal		もやしのナムル	もやし、きゅうり、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油	エネルギー 869 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 737 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			塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、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 666 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 812 kcal		お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	エネルギー 874 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 781 kcal		キャベツのサラダ	キャベツ、人参、まぐろ水煮、かんぎつドレッシング
28月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			さばのみそ煮	さばのみそ煮			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			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			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				
エネルギー 787 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 766 kcal				エネルギー 766 kcal				エネルギー 676 kcal			

今月の地場産物

玉ねぎ・米粉
米・手作りみそ
大豆・小麦粉

「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、北海道産のものをうよ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。

令和7年度

4月

中学校(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