

令和7年度

5月



こんだまびょう

【 5月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	659kcal	26.6g	21.0g	2.77g
中学校	767kcal	30.1g	23.0g	3.25g

♪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。

日	曜	献立名	材料	エネルギー
1	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	582 kcal
		トツポキとキムチのスープ	キムチ、鶏もも肉、豆腐、にんにく、トツポキ、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、酒、中華だしの素、塩、鶏がらスープ	
		ショーロンポー	ショーロンポー	
		オイスターソース炒め	もやし、玉ねぎ、青ピーマン、オイスターソース、酒、しょうゆ、三温糖、ごま油、テンメンジャン、でん粉	729 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
2	金	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし)、菜めしの素	729 kcal
		若竹汁	たけのこ、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みりん、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし	
		とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、酒、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、三温糖、ウスターソース、しょうゆ、中濃ソース、赤ワイン	
		こどもの日デザート	こどもの日デザート	

今月の地場産物

玉ねぎ・アスパラ
 手作りみそ・大豆
 米・小麦粉

食育もくひょう

朝ごはんを
 しっかり食べよう

給食もくひょう

給食のマナーを
 守ろう

日	曜	献立名	材料	エネルギー
7	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	663 kcal
		白玉汁	白玉、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ、酒、塩、だし昆布、かつおだし	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮	
		ごぼうの炒め煮	豚もも肉、ごぼう、いんげん、人参、米油、みそこうじ、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし	761 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
8	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	761 kcal
		ミートソース(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大豆、塩、ミートソース、にんにく、トマトケチャップ、赤ワイン、ダイトマト、こしょう、米油、中濃ソース、トマトピューレ、三温糖、コンソメ、でん粉	
		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、かんきつドレッシング	
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー	641 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
9	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	641 kcal
		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	
		ささみフライ	鶏ささみ肉、塩、こしょう、ガーリックパウダー、酒、キタノカオリ、三温糖、エッグケアマヨネーズ、パン粉、キャノーラ油	
		白菜の塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油	

日	曜	献立名	材料	エネルギー
12	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	641 kcal
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし	
		さばの塩焼き	さば切り身、塩、みりん	
		厚揚げの煮物	絹厚揚げ、豚もも肉、人参、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、でん粉、かつおだし	644 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
13	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	644 kcal
		トマトスープ	ダイストマト、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、セロリ、大豆、にんにく、塩、こしょう、トマトジュース、コンソメ、サルサポモード、鶏がらスープ	
		オムレツ	オムレツ	
		コールスローサラダ	キャベツ、ポークハム、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	677 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
14	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	677 kcal
		中華風なめこスープ	かに風味かまぼこ、玉ねぎ、なめこ水煮、長ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう、酒、ごま油、鶏がらスープ	
		豚肉のBBQソースがけ	豚ロース肉、酒、しょうが、キタノカオリ、でん粉、キャノーラ油、三温糖、しょうゆ、レモン汁、おろしりんご、白ワイン	
		のり塩ポテト	じゃがいも、米油、あおさ、塩	690 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
15	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	690 kcal
		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	
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、いちごゼリー	662 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
16	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	662 kcal
		もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	
		ほっけのピリ辛揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが、にんにく、酒、みりん、しょうゆ、でん粉、キタノカオリ、キャノーラ油、三温糖、コチュジャン	
		ふきの炒め煮	ふき、人参、豚もも肉、糸こんにゃく、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、かつおだし	

日	曜	献立名	材料	エネルギー
19	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	578 kcal
		春雨スープ	春雨、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、こしょう、ごま油、しょうゆ、塩、鶏がらスープ	
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ、塩、こしょう	
		ハムとチンゲンサイの炒めもの	チンゲンサイ、人参、もやし、ひじき、ポークハム、ごま油、三温糖、塩、中華だしの素、しょうゆ、こしょう、でん粉	688 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
20	火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	688 kcal
		ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ、人参、枝豆、生クリーム、牛乳、シチューの素、スキムミルク、有塩バター、コンソメ、白ワイン、こしょう、塩、米油、鶏がらスープ	
		ハンバーグ	ハンバーグ、トマトケチャップ、塩、デミグラスソース、三温糖、ウスターソース、赤ワイン、ブルーンピューレ	
		ペンネソテー	ペンネ、青ピーマン、人参、玉ねぎ、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油	

日	曜	献立名	材料	エネルギー
21	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	588 kcal
		かきたま汁	鶏卵、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩、でん粉、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	
		ほうれん草のごまあえ	ほうれん草、人参、白菜、三温糖、しょうゆ、白すりごま、白炒りごま	674 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
22	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	674 kcal
		きつねうどん(汁)	油揚げ、豚もも肉、人参、玉ねぎ、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	
		ツナサラダ	まぐろ水煮、大根、水菜、焙煎胡麻ドレッシング	
		原宿ドッグ	原宿ドッグ(チーズ)	719 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
23	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	719 kcal
		みそけんちん汁	豆腐、突きこんにゃく、ごぼう、人参、長ねぎ、酒、赤みそ、みそ、みりん、だし昆布、かつおだし	
		鶏のカレーから揚げ	鶏もも肉、酒、カレー粉、塩、エッグケアマヨネーズ、ガーリックパウダー、オールスパイス、でん粉、キタノカオリ、キャノーラ油	
		キャベツのおかか煮	キャベツ、人参、さつま揚げ、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、かつお節、かつおだし	

日	曜	献立名	材料	エネルギー
26	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	571 kcal
		いももち汁	いももち、鶏もも肉、酒、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし	
		たらのみそこうじ焼き	たら切り身、塩、みりん、みそこうじ	
		れんこんのきんぴら	れんこん、人参、豚もも肉、しらたき、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし	660 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	660 kcal
		サムゲタン風スープ	鶏もも肉、もち麦、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、酒、中華だしの素、塩、こしょう、でん粉、鶏がらスープ	
		タコdeたこ焼き	タコdeたこ焼き、キャノーラ油	
		ビビンバの具	豚もも肉、たけのこ、人参、ほうれん草、もやし、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん、ごま油	676 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
28	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	676 kcal
		コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩、クリームコーン、こしょう、牛乳、有塩バター、コーンクリームスープ、野菜ピューレ、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	
		アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ、ポークハム、イタリアンドレッシング	735 kcal

日	曜	献立名	材料	エネルギー
29	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	735 kcal
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし	
		鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス、キャノーラ油、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、かつおだし、塩	
		さつまいもの煮物	さつまいも、豚もも肉、玉ねぎ、米油、酒、三温糖、みりん、塩、しょうゆ、かつおだし	

日	曜	献立名	材料	エネルギー
30	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	606 kcal
		根菜汁	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、酒、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし	
		豚肉のマヨ炒め	豚もも肉、玉ねぎ、エッグケアマヨネーズ、しょうゆ、三温糖、酒	
		和風サラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、和風ドレッシング	