

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
2月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4	水	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	5	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、玉ねぎ、鶏もも肉、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、ラーメンスープ、塩、鶏がらスープ、中華だしの素、しょうゆ、こしょう			クリームマカロニ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、枝豆、塩、牛乳、白ワイン、シチューの素、スキムミルク、コンソメ、生クリーム、こしょう			けんちん汁	たけのこ、豆腐、人参、塩、長ねぎ、玉ねぎ、酒、みりん、突きこんにやく、しょうゆ、だし昆布、かつおだし			どさんこ汁	豚もも肉、わかめ、人参、玉ねぎ、ホールコーン、じゃがいも、長ねぎ、手作りみそ、しょうが、にんにく、だし昆布、かつおだし
		春巻	春巻、キャノーラ油			とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、キタノカオリ、パン粉、酒、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			厚焼きたまご	厚焼きたまご			さばのしょうゆこうじ焼き	さば切り身、しょうゆ、こうじ、みりん
エネルギー619 kcal		中華炒め	もやし、人参、きくらげ、チンゲンサイ、米油、こしょう、しょうゆ、中華だしの素、でん粉、テンメンジャン、三温糖、オイスターソース、塩	エネルギー861 kcal		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	エネルギー571 kcal		鶏ごぼうキムチ	キムチ、ごぼう、鶏もも肉、酒、しょうゆ、三温糖、ごま油、かつおだし、塩、みりん、赤みそ、キムチ味	エネルギー613 kcal		小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし、なめたけ、しょうゆ
9月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	12	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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			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、ハヤシプレート、トマトピューレ、ブルーベリー、こしょう、デミグラスソース、米油			ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参、大根、キャベツ、セロリ、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらスープ			中華スープ	春雨、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、鶏がらスープ、中華だしの素、こしょう、塩、ごま油、しょうゆ
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油			イタリアンポテト	じゃがいも、ベーコン、米油、ハーブシーズニング、塩、こしょう			チキンのロイヤルソース	鶏もも肉、クレイジーソルト、米粉、天ぷらミックス、でん粉、酒、キャノーラ油、トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖、ウスターソース、コンソメ、しょうが、にんにく、赤ワイン、みりん、ソテーオニオン			韓国風肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、人参、しらたき、玉ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、赤みそ、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、テンメンジャン、コチュジャン、塩、キムチ味
エネルギー629 kcal		自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、糸こんにやく、ひじき、ごぼう、三温糖、塩、人参、しょうゆ、みりん、酒、米油、かつおだし	エネルギー694 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、さくらんぼゼリー	エネルギー771 kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、スープストック、塩、こしょう	エネルギー545 kcal		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩、塩中華ドレッシング
16月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、しょうゆ、塩、酒、みりん、だし昆布、かつおだし			わかめスープ	わかめ、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、鶏がらスープ、こしょう、塩			野菜コンソメスープ	じゃがいも、鶏もも肉、キャベツ、セロリ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白ワイン、鶏がらスープ、コンソメ、にんにく、こしょう、塩			なめこのみそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
		さばのみそ焼き	さば切り身、みりん、塩、みそ、こうじ			ヤンニョムチキン	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、塩、でん粉、キャノーラ油、コチュジャン、三温糖、テンメンジャン、トマトケチャップ			コーングラタン	コーングラタン			ぶたちゃん揚げ	豚ロース肉、酒、塩、天ぷらミックス、米粉、キャノーラ油、しょうゆ、三温糖、みりん、にんにく、レモン果汁、かつおだし
エネルギー681 kcal		大根の煮物	大根、鶏もも肉、しょうが、人参、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし、米油、みりん	エネルギー686 kcal		チンゲンサイのナムル	チンゲンサイ、きゅうり、人参、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、塩、ごま油	エネルギー703 kcal		ヨーグルト	ソファール(プレーン)	エネルギー718 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、もやし、人参、酒、さつま揚げ、しょうゆ、三温糖、みりん、米油
23月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	25	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		たまごスープ	かに風味かまぼこ、人参、鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ、でん粉、鶏がらスープ、しょうゆ、中華だしの素、こしょう、塩			ミネストローネ	玉ねぎ、鶏もも肉、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			にらのみそ汁	にら、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			田舎汁	白玉、干しいたけ、人参、突きこんにやく、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし
		ガリバタチキン	鶏もも肉、エリンギ、長ねぎ、有塩バター、にんにく、コンソメ、しょうゆ、酒、塩、こしょう			コロツケ	野菜コロツケ、キャノーラ油			鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、でん粉			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586 kcal		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー	エネルギー622 kcal		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮、かんぎつドレッシング	エネルギー666 kcal		かぼちゃの煮物	かぼちゃ、豚ひき肉、米油、酒、三温糖、みりん、でん粉、しょうゆ、塩、かつおだし	エネルギー720 kcal		もやしの和風サラダ	もやし、ポークハム、枝豆、香味和風ドレッシング

30月	火	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、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、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
エネルギー628 kcal		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉、糸こんにやく、米油、塩、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし

令和7年度
6月
小学校
(Aコース)

【6月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	679kcal	26.5g	21.7g	2.76g
中学校	787kcal	29.7g	23.5g	3.21g

食育もくひょう
よくかんで食べよう
給食もくひょう
よくかんで食べよう

今月の地場産物
米・小麦粉
米粉・大豆
手作りみそ

♪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。