

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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	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	4	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	5	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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			けんちん汁	たけのこ、豆腐、人参、塩 長ねぎ、玉ねぎ、酒、みりん 突きこんにゃく、しょうゆ だし昆布、かつおだし			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			塩ラーメン (汁)	豚もも肉、塩メンマ、人参 玉ねぎ、白菜、長ねぎ しょうが、にんにく 塩、こしょう、鶏がらスープ 塩ラーメンスープ、米油
		春巻	春巻、キャノーラ油			厚焼きたまご	厚焼きたまご			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			鶏の から揚げ	鶏もも肉、しょうが、酒 しょうゆ、みりん、塩 米粉、でん粉、キャノーラ油
		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			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			添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩			ホワイトミニ	ホワイトミニ
エネルギー 619 kcal				エネルギー 571 kcal				エネルギー 861 kcal				エネルギー 844 kcal			
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			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			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 ハヤシフレック、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			岩見沢呉汁	大豆、鶏もも肉、玉ねぎ、酒 突きこんにゃく、長ねぎ 手作りみそ 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			チキンの ロイヤル ソース	鶏もも肉、クレープソース、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			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			ほっけの 竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが、酒 にんにく、みりん、しょうゆ でん粉、キタノカオリ、米粉 キャノーラ油
		自分DE 五目ごはん の具	鶏もも肉、糸こんにゃく 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			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			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			茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、人参 しょうが、ごま油、しょうゆ、塩 三温糖、酒、みりん、かつおだし
エネルギー 629 kcal				エネルギー 771 kcal				エネルギー 694 kcal				エネルギー 692 kcal			
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			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			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			ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、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 ウスターソース、赤ワイン カレールウ、鶏がらスープ チャツネ、米油
		さばのみそ焼き	さば切り身、みりん、塩 みそこうじ			コーン グラタン	コーングラタン			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			福神漬	福神漬
		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			ヨーグルト	ソファール(プレーン)			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			根菜 ツナサラダ	まぐろ水煮、大根、ごぼう 焙煎胡麻ドレッシング しょうゆ
エネルギー 681 kcal				エネルギー 703 kcal				エネルギー 686 kcal				エネルギー 723 kcal			
23	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		田舎汁	白玉、干しいたけ、人参 突きこんにゃく、長ねぎ 酒、みそ だし昆布、かつおだし			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			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 サルサボモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ			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
		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			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			コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油			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
		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			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			キャベツの サラダ	キャベツ、きゅうり まぐろ水煮 かんきつドレッシング			シークワサー ゼリー	シークワサーゼリー
エネルギー 720 kcal				エネルギー 666 kcal				エネルギー 622 kcal				エネルギー 586 kcal			
30	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	31	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	32	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	33	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、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			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			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 サルサボモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ			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
		白身魚フライ	白身魚フライ、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			コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油			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
		きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、米油、塩 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			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			キャベツの サラダ	キャベツ、きゅうり まぐろ水煮 かんきつドレッシング			シークワサー ゼリー	シークワサーゼリー
エネルギー 628 kcal				エネルギー 666 kcal				エネルギー 622 kcal				エネルギー 586 kcal			

令和7年度

6月

小学校
(Bコース)

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

【 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

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。