

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			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			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			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704kcal				エネルギー662kcal				エネルギー985kcal				エネルギー961kcal			
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 ブルーベリーピューレ、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 突きこんにやく、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			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			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723kcal				エネルギー910kcal				エネルギー818kcal				エネルギー809kcal			
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810kcal				エネルギー809kcal				エネルギー787kcal				エネルギー852kcal			
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 突きこんにやく、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 かんぎつドレッシング			シークワサーゼリー	シークワサーゼリー
エネルギー812kcal				エネルギー776kcal				エネルギー735kcal				エネルギー685kcal			
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)	1	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	2	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 糸こんにやく、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 かんぎつドレッシング			シークワサーゼリー	シークワサーゼリー
エネルギー723kcal				エネルギー776kcal				エネルギー735kcal				エネルギー685kcal			

令和7年度

6月

中学校
(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。