

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						
今日の地場産物 米・小麦粉・米粉 大豆・手作りみそ キャベツ・きゅうり レタス・長ねぎ				1	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	2	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)						
					人参ポタージュ	玉ねぎ、人参、人参ペースト牛乳、スキムミルク、米粉生クリーム、有塩バターシチューの素、野菜ブイヨンこしょう、鶏がらスープ、塩		チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ、人参玉ねぎ、長ねぎ、こしょうしょうゆラーメンスープ中華だしの素、しょうゆ鶏がらスープ、塩	3	木	塩けんちん汁	豆腐、玉ねぎ、たまごだけごぼう、長ねぎ、しょうゆ酒、みりん、塩だし昆布、かつおだし		マーボー豆腐丼(具)	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉しょうが、にんにく、にらたけのこ、大豆、長ねぎごま油、酒、三温糖、塩赤みそ、トウバンジャンしょうゆ、中華だしの素テンメンジャン、でん粉					
						チキンナゲット			チキンナゲット、キャノーラ油			チンジャオロース	豚もも肉、酒、しょうが、にんにくでん粉、たけのこ、青ピーマンごま油、オイスターソースしょうゆ、テンメンジャン、三温糖スープストック、塩			鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉、しょうゆこうじみりん				
				エネルギー750kcal	カレー風ベンネ	パンネ、枝豆、ホールコーンまぐろ水煮、にんにく、米油ダイストマト、野菜ブイヨントマトケチャップ、三温糖塩、こしょう、カレー粉	エネルギー533kcal	きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩ごま油	エネルギー595kcal	切干大根の炒め煮	切干大根、さつま揚げ人参、米油、三温糖、酒みりん、しょうゆかつおだし、塩	エネルギー786kcal	いかメンチカツ	いかメンチカツキャノーラ油						
				マンゴーアセロラゼリー		マンゴーアセロラゼリー			ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし)ターメリック			キーマカレー(具)	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆カルダモン、オールスパイス、塩ターメリック、にんにく、しょうがトマトケチャップ、トマトピューレコンソメ、しょうゆ、カレールウ中濃ソース、カレー粉、赤ワインブルーベリー							
7	月	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし)菜めしの素	8	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎクリームコーン、牛乳、塩有塩バター、野菜ブイヨンコーンクリームスープ鶏がらスープ、こしょう	10	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし)ターメリック				
セレクト給食		春雨スープ	春雨、人参、玉ねぎ、長ねぎしょうゆ、鶏がらスープこしょう、塩、ごま油中華だしの素			みそワタンスープ	キタノカオリワタンス、玉ねぎ人参、しめじ、長ねぎみそラーメンスープ鶏がらスープ、酒塩、こしょう、ごま油			ポークチャップ			豚もも肉、いんげん、玉ねぎトマトケチャップ、塩、ウスターソース、三温糖ブルーベリー、米油こしょう、でん粉	鮭フライ			鮭切り身、塩、こしょうガーリックパウダー、酒キタノカオリ、米粉エッグケアマヨネーズパン粉、キャノーラ油	かぼちゃもち	かぼちゃもちキャノーラ油		
エネルギー619kcal		星のハンバーグ	星のハンバーグ、にんにくしょうが、三温糖、塩、みりん酒、しょうゆ、でん粉			レモンザンギ	鶏もも肉、しょうがしょうゆ、酒、みりん、塩でん粉、キャノーラ油レモン果汁、三温糖			イタリアンサラダ			大根、きゅうり、人参イタリアンドレッシング	スティック納豆			スティック納豆	カラフルゼリー	カラフルゼリー(マスカット)		
				エネルギー704kcal	野菜炒め	キャベツ、ほうれん草ベーコン、米油、塩こしょう、コンソメ	エネルギー685kcal	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			14	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	金	ガリトマうどん(汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参長ねぎ、しめじ塩ラーメンスープダイストマト、しょうゆにんにく、塩、こしょう酒、みりん、でん粉鶏がらスープ		
エネルギー614kcal		メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉長ねぎ、ごま油、しょうゆテンメンジャン、三温糖みりん、酒		中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ人参、たけのこ、きくらげ豚もも肉、うずら卵しょうが、にんにく、米油しょうゆ、中華だしの素三温糖、鶏がらスープ酒、塩、ごま油、でん粉		バーガーパティ	バーガーパティデミグラスソーストマトケチャップ、三温糖ウスターソース、赤ワインブルーベリー、塩ソテーオニオン	17	木	野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、人参長ねぎ、みそ白すりごま、酒だし昆布、かつおだし	エネルギー553kcal	和風サラダ				白菜、ポークハム、きゅうり香味和風ドレッシング	かぼちゃもち	かぼちゃもちキャノーラ油
						エネルギー629kcal			つぼ漬け			つぼ漬け	エネルギー685kcal						フライドポテト	フライドポテト、塩キャノーラ油	ほっけのみぞれあん
				エネルギー685kcal	かにかまのサラダ	カリフラワー、ホールコーンかに風味かまぼこ塩中華ドレッシング	エネルギー600kcal	マカロニサラダ	マカロニ、きゅうりホールコーン、オリーブ油焙煎胡麻ドレッシングエッグケアマヨネーズ	エネルギー751kcal	れんこんのきんぴら	れんこん、糸こんにゃく人参、米油、みりん、三温糖しょうゆ、かつおだし、酒	エネルギー689kcal	小魚	パック小魚						
【11日セレクト給食飲み物別栄養価】				22	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ、パセリじゃがいも、塩、トマトケチャップしょうゆ、ウスターソース、こしょう米油、サルサポモドーロ、赤ワイン	24	木	白玉汁	白玉、長ねぎ、大根玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩だし昆布、かつおだし		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				
セレクト給食の飲み物		エネルギーkcal	ビリ辛みそ汁			豚もも肉、大根、玉ねぎ豆腐、ごぼう、長ねぎ、酒にんにく、みそ、コチュジャンだし昆布、かつおだし	オニオンコンソメスープ			チンゲンサイ、ベーコン、玉ねぎセロリ、コンソメ、野菜ブイヨン酒、にんにく、塩、こしょう鶏がらスープ			みそカツ	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、赤みそ三温糖、しょうゆ、みりんごま油、にんにく、白炒りごま							
ジョア(ストロベリー)		642kcal	とり天			鶏もも肉、天ぷらミックス酒、塩、キャノーラ油しょうゆ、みりんかつおだし、三温糖	マカロニサラダ			マカロニ、きゅうりホールコーン、オリーブ油焙煎胡麻ドレッシングエッグケアマヨネーズ			れんこんのきんぴら	れんこん、糸こんにゃく人参、米油、みりん、三温糖しょうゆ、かつおだし、酒							
ミルージュ		622kcal	ひじきの煮物			ひじき、しらたき、さつま揚げ人参、米油、みりん、三温糖しょうゆ、かつおだし、酒、塩															
白ぶどう&ほうれん草		625kcal																			
むぎ茶		563kcal		エネルギー710kcal			エネルギー600kcal		エネルギー751kcal	エネルギー689kcal											

令和7年度

7月

小学校(Aコース)

食育もくひょう

夏の食事を考えよう

給食もくひょう

給食の前にはきちんと手を洗おう

【7月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	657kcal	25.9g	20.9g	2.89g
中学校	766kcal	29.3g	22.9g	3.39g

♪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。