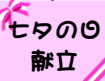
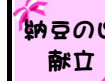


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料								
今日の地場産物 米・小麦粉・米粉 大豆・手作りみそ キャベツ・きゅうり レタス・長ねぎ				1	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	3	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)								
					チンゲンサイの スープ	チンゲンサイ、人参 玉ねぎ、長ねぎ、こしょう しょうゆラーメンスープ 中華だしの素、しょうゆ 鶏がらスープ、塩		人参 ポタージュ	玉ねぎ、人参、人参ペースト 牛乳、スキムミルク、米粉 生クリーム、有塩バター シチューの素、野菜ブイヨン こしょう、鶏がらスープ、塩		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	4	金	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							
エネルギー 533 kcal					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		チキンナゲット	チキンナゲット、キャノーラ油		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	いか メンチカツ	いかメンチカツ キャノーラ油									
					きゅうりの 塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩 ごま油		カレー風 ペンネ	ペンネ、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		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	マンゴー アセロラゼリー	マンゴーアセロラゼリー									
7	月	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素		8	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		9	水	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		11	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		
	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	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	みそワナン スープ	キタノカオリワナンタン、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	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 ブルーピューレ		豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにゃく、玉ねぎ 人参、長ねぎ、ごぼう 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし										
		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		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 ブルーピューレ、米油 こしょう、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		福神漬		福神漬	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								
エネルギー 619 kcal	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	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	ピーマンの ソテー	もやし、青ピーマン、米油 スープストック、塩 こしょう、でん粉	かんきつ サラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ かんきつドレッシング	エネルギー 705 kcal	スティック 納豆	スティック納豆												
14	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		15	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		16	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		17	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)		18	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ふのりの みそ汁	ふのり、玉ねぎ、長ねぎ えのきたけ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし		レタスの スープ	鶏もも肉、レタス、人参 セロリ、酒、コンソメ、塩 こしょう、鶏がらスープ	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		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	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										
	さばの 塩焼き	さば切り身、みりん 塩こうじ、塩	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 ブルーピューレ、塩 ソテーオニオン	つぼ漬け	つぼ漬け	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	かぼちゃもち	かぼちゃもち キャノーラ油	ほっけの みぞれあん		ほっけ切り身、みりん 塩、三温糖、しょうゆ 酒、大根おろし、でん粉								
エネルギー 614 kcal	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	フライド ポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油	エネルギー 629 kcal	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	カラフルゼリー	カラフルゼリー(マスカット)	エネルギー 553 kcal	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											
【10日セレクト給食飲み物別栄養価】					22	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		23	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		24	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		25	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
セレクト給食の 飲み物	エネルギー kcal	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	ピリ辛みそ汁		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	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	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													
	ジョア(ストロベリー)	642kcal	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	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	フルーツゼリー あえ		パインシラップ漬け 白桃ゼリー	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											
ミルージュ	622kcal	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	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	小魚	パック小魚	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														
白ぶどう&ほうれん草	625kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 710 kcal	エネルギー 689 kcal	エネルギー 710 kcal	エネルギー 689 kcal	エネルギー 751 kcal	エネルギー 751 kcal	エネルギー 751 kcal														
むぎ茶	563kcal																						

令和7年度



小学校(Bコース)



【 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

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

♪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。

