

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

令和7年度

8月

中学校(Bコース)

【 8月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	655kcal	26.0g	21.3g	2.79g
中学校	763kcal	29.0g	23.3g	3.28g

食育もくひょう

夏の食事について考えよう

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。

夏はやさしいのおいしい季節です♪

やさしいのパワーを知って食べるともつとおいしいよ♪

8月31日

やさしいの日

やさしいのパワーで夏の暑さに負けない元気な体をつくろう！

水がわりになり、からだをひやす夏にぴったりのやさいだよ♪

ぎゅうり

夏やさしいの代表！真っ赤な色が元気のヒケリだよ♪

トマト

胃を強くして、ストレスからからだを守ってくれるよ♪

キャベツ

岩見沢の代表やさしい！病気に負けない強いからだにしてくれるよ♪

たまねぎ

からだの熱を冷まして夏バテ解消！目のつかれもいやしてくれるよ♪

なす

今日の地場産物

米・小麦粉・米粉・大豆・手作りみそ・玉ねぎ
ズッキーニ・きゅうり・人参・長ねぎ・白菜

20 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	22 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	けんちん汁	大根、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、突きこんにゃく、しょうゆ、酒、みりん、塩、だし昆布、かつおだし		にらのみそ汁	にら、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし		わかめスープ	わかめ、春雨、玉ねぎ、鶏もも肉、長ねぎ、塩、こしょう、鶏がらスープ、中華だしの素、しょうゆ
	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩、塩だれ、こしょう		春巻	春巻、キャノーラ油
エネルギー 728 kcal	豚こぼろキムチ	キムチ、ごぼう、人参、豚もも肉、キムチ味、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、ごま油、中華だしの素、塩	エネルギー 731 kcal	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、かつおだし、塩	エネルギー 711 kcal	中華サラダ	ポークハム、もやし、きゅうり、塩中華ドレッシング
25 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26 火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	27 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	塩ワタナシ	キタノカオリワタナシ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、しょうゆ、塩ラーメンスープ、ごま油、鶏がらスープ、塩、中華だしの素、こしょう		なめこと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、なめこ水煮、みそ、酒、だし昆布、かつおだし		夏野菜のスープカレー	ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、じゃがいも、人参、にんにく、しょうが、米油、塩、鶏がらスープ、スープカレーの素、野菜ブイヨン
	ほっけの甘酢あん	ほっけ切り身、酒、塩、こしょう、米粉、ごま油、米酢、三温糖、みりん、でん粉、しょうゆ、中華だしの素		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが、しょうゆ、三温糖、酒、みりん		鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、米粉、キャノーラ油
エネルギー 726 kcal	チンゲンサイのソテー	豚もも肉、チンゲンサイ、きくらげ、もやし、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素、テンメンジャン、三温糖	エネルギー 697 kcal	大根サラダ	大根、海藻ミックス、人参、和風ドレッシング	エネルギー 943 kcal	コーンサラダ	ホールコーン、きゅうり、枝豆、かんきつドレッシング
28 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	29 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)		もやしのみそ汁	もやし、たまごだけ、油揚げ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、しょうが、でん粉		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、鶏もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、塩、かつおだし
	コーンポタージュ	ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、こしょう、有塩バター、コンソメ、牛乳、鶏がらスープ、塩、コーンポタージュの素、生クリーム						
	ポークハムカツ	ポークハムカツ、キャノーラ油						
	ポテトアラビアータ	じゃがいも、いんげん、人参、まぐろ水煮、にんにく、塩、オリーブ油、ダイストマト、トマトケチャップ、三温糖、野菜ブイヨン、こしょう、トウバンジャン						