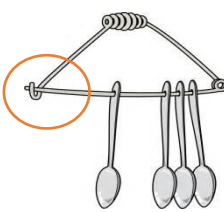


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料															
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	3	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		えのきのみそ汁	えのきたけ、人参、油揚げ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			ポトフ	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、ウインナー、じゃがいも、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらスープ			岩見沢呉汁	大豆、人参、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし			塩けんちん汁	大根、豆腐、ごぼう、長ねぎ、たまご、しょうゆ、酒、みりん、塩、ごま油、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			ポークチャップ	豚もも肉、青ピーマン、玉ねぎ、トマトケチャップ、塩、こしょう、三温糖、ウスターソース、米油、ブルーベリー、でん粉			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉			ちくわの天ぷら	焼ちくわ、天ぷらミックス、塩、キャノーラ油、酒、しょうゆ、三温糖、みりん、かつおだし															
エネルギー 635 kcal		鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、しょうが、玉ねぎ、三温糖、酒、しょうゆ、トウバンジャン、米油	エネルギー 694 kcal		マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、枝豆、塩、こしょう、三温糖、オリーブ油、エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 622 kcal		白菜の煮びたし	もやし、白菜、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、かつお節	エネルギー 614 kcal		ひじきの煮物	糸こんにやく、人参、ひじき、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし、塩															
8	月	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし)、菜めしの素	9	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			チンゲンサイのスープ	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、長ねぎ、コンソメ、こしょう、塩、鶏がらスープ			田舎汁	白玉、人参、えのきたけ、突きこんにやく、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし			沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう、長ねぎ、酒、塩、しょうゆ、みりん、だし昆布、かつおだし															
		うの花フライ	野菜うの花もちもちフライ、キャノーラ油			とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、酒、キタノカオリ、パン粉、エッグゲアマヨネーズ、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			鉄ちゃん焼きとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ、ブルーベリー、塩、三温糖、しょうゆ、酒、でん粉、かつおだし、こしょう			さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩、三温糖、しょうゆ、酒、大根おろし、でん粉															
		磯香あえ	小松菜、白菜、ポークハム、きざみのり、しょうゆ、三温糖、エッグゲアマヨネーズ			ピーマンのソテー	もやし、青ピーマン、米油、塩、スープストック、こしょう、でん粉			きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩、塩中華ドレッシング			れんこんの炒めもの	れんこん、豚もも肉、玉ねぎ、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、米油															
エネルギー 657 kcal				エネルギー 668 kcal				エネルギー 579 kcal				エネルギー 607 kcal																		
☆金具をきちんと止めよう☆  スプーンは、おなじ方向にかき、とど、かなぐ、重ねて通し、金具をきちんとと閉じて、食器かごにかけましょう。																														
食育もくひょう 生活リズムを整えよう 給食もくひょう 後片付けを きちんとしよう																														
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		春雨スープ	春雨、玉ねぎ、長ねぎ、わかめ、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素、ごま油			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			ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、トマトシチューの素、塩、中濃ソース、こしょう、エスパニョールソース、デミグラスソース、スープストック、米油			豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐、突きこんにやく、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、大根、酒、手作りみそ、だし昆布、かつおだし															
		豚肉のピリ辛焼き	豚肩ロース肉、塩、こしょう、三温糖、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、にんにく、でん粉、テンメンジャン、コチュジャン			ポテトビーフコロッケ	ポテトビーフコロッケ、キャノーラ油			ハンバーグ	ハンバーグ			揚げだしたまご	厚焼き卵、天ぷらミックス、キャノーラ油、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、塩、かつおだし															
エネルギー 598 kcal		もやしの炒めもの	もやし、人参、焼ちくわ、米油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、でん粉	エネルギー 676 kcal		大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉、しょうが、人参、酒、しょうゆ、米油、三温糖、かつおだし、みりん	エネルギー 706 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ポークハム、オリーブ油、塩、りんご酢、三温糖、こしょう、エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 701 kcal		白菜の炒めもの	白菜、さつま揚げ、いんげん、米油、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、でん粉															
今日の地場産物 米・小麦粉・米粉・大豆 手作りみそ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり 長ねぎ・白菜																														
24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		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、カレー粉、鶏がらスープ、チャツネ、米油			豆腐のみそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、酒、しょうが、にんにく、米粉、みりん、しょうゆ、でん粉、キタノカオリ、キャノーラ油																			
		福神漬	福神漬			ハムとチンゲンサイの炒めもの	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、ポークハム、米油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉																							
エネルギー 705 kcal		かんきつサラダ	キャベツ、ささみ水煮、枝豆、かんきつドレッシング	エネルギー 610 kcal				エネルギー 604 kcal				エネルギー 604 kcal																		
29	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)															
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			コンソメスープ	ベーコン、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、塩、こしょう			しょうゆラーメン(汁)	鶏もも肉、白菜、塩メンマ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆラーメンスープ、塩、こしょう、鶏がらスープ																			
		鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、みりん、しょうゆ、酒、塩、米粉、でん粉、キャノーラ油			ひよこ豆のチリコンカン	ひよこめ、豚ひき肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、サルサボルドーロ、しょうゆ、塩、こしょう、米油、でん粉			焼きぎょうざ	焼きぎょうざ																			
エネルギー 731 kcal		切干大根の炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし	エネルギー 684 kcal		さつまいものサラダ	さつまいも、ホールコーン、まぐろ水煮、塩、こしょう、エッグゲアマヨネーズ																							
令和7年度 9月 小学校(Aコース) こんだまびょう 【 9月の平均栄養価 】<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>654kcal</td><td>25.3g</td><td>20.8g</td><td>2.77g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>757kcal</td><td>28.5g</td><td>22.5g</td><td>3.19g</td></tr></table> ♪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。																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	654kcal	25.3g	20.8g	2.77g	中学校	757kcal	28.5g	22.5g	3.19g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	654kcal	25.3g	20.8g	2.77g																										
中学校	757kcal	28.5g	22.5g	3.19g																										