

| 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8年度

4月

中学校(Bコース)

こんだてひょう

【4月の平均栄養価】

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|---------|-------|-------|-------|
| 小学校 | 649kcal | 25.4g | 20.2g | 3.13g |
| 中学校 | 753kcal | 28.6g | 21.8g | 3.66g |

今月の地場産物

米・米粉

小麦粉・玉ねぎ

手作りみそ

「こんだてひょう」の読み方

特別献立の日は、マークが付いています。

料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを、使うようにしています。

1食ごとのエネルギー量を記載しています。

| | | |
|-------|----------|---------------------------------------|
| 8 水 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | きのこ汁 | きのこミックス、突きこんにやく、長ねぎ、しょうゆ、酒、だし昆布、かつおだし |
| | 鮭の塩焼き | 鮭切り身、塩 |
| エネルギー | 676 kcal | |

食育もくひょう

学校給食について知ろう

給食もくひょう

給食の準備を

きちんとしよう

| | | |
|-------|----------|---|
| 7 火 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | わかめスープ | 春雨、かに風味かまぼこ、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、鶏がらスープ、塩、酒、中華だしの素、しょうゆ、ごま油、しょうゆ |
| | 春巻 | 春巻、キャノーラ油 |
| エネルギー | 730 kcal | |

| | | |
|-------|----------|--|
| 8 水 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | あんかけ丼(具) | 白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚もも肉、しょうが、にんにく、酒、塩、こしょう、米油、中華だしの素、しょうゆ、塩ラーメンスープ、三温糖、ごま油、でん粉、鶏がらスープ |
| | つぼ漬け | つぼ漬け |
| エネルギー | 677 kcal | |

| | | |
|-------|-------------|---|
| 9 木 | 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 | 豚ひき肉、カルダモン、ターメリック、大豆、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、カレーパウダー、中濃ソース、カレー粉、赤ワイン、ブルーベリー |
| | マンゴーアセロラゼリー | マンゴーアセロラゼリー |
| エネルギー | 857 kcal | |

| | | |
|-------|----------|----------------------------|
| 10 金 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | 豆腐のみそ汁 | 豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし |
| | ちくわの磯辺揚げ | 焼きちくわ、天ぷらミックス、塩、あおさ、キャノーラ油 |
| エネルギー | 738 kcal | |

| | | |
|-------|----------|-------------------------------------|
| 13 月 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | 野菜のごま汁 | 豆腐、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、みそ、白すりごま、酒、だし昆布、かつおだし |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 |
| エネルギー | 744 kcal | |

| | | |
|-------|----------|--|
| 14 火 | コッパン | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) |
| | 豆乳コンスープ | ホールコーン、玉ねぎ、塩、こしょう、コンソメ、調製豆乳、鶏がらスープ、白ワイン、コーンスープの素 |
| | ハムカツ | 荒挽ポロニアステーキ、塩、こしょう、ガーリックパウダー、パン粉、エッグケアマヨネーズ、キタノカオリ、キャノーラ油 |
| エネルギー | 894 kcal | |

| | | |
|-------|------------|---|
| 15 水 | 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、玉ねぎ、ベーコン、長ねぎ、しょうゆ、中華だしの素、こしょう、鶏がらスープ、塩、しょうゆラーメンスープ |
| | 鶏肉の塩だれ焼き | 鶏もも肉、塩だれ、塩、こしょう |
| エネルギー | 643 kcal | |

| | | |
|-------|----------|---|
| 16 木 | ラーメン | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) |
| | 塩ラーメン(汁) | 豚もも肉、塩メンマ、玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、塩ラーメンスープ、こしょう、鶏がらスープ、米油 |
| | 揚げぎょうざ | 揚げぎょうざ、キャノーラ油 |
| エネルギー | 772 kcal | |

| | | |
|-------|----------|----------------------------------|
| 17 金 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | にらのみそ汁 | にら、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし |
| | 鮭の照り焼き | 鮭切り身、塩、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、しょうが、でん粉 |
| エネルギー | 671 kcal | |

| | | |
|-------|----------|-----------------------------|
| 20 月 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | もやしのみそ汁 | もやし、油揚げ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし |
| | 白身魚フライ | 白身魚フライ、キャノーラ油 |
| エネルギー | 718 kcal | |

| | | |
|-------|----------|---|
| 21 火 | 黒糖パン | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) |
| | ポトフ | 玉ねぎ、ウインナー、大根、人参、セロリ、野菜ブイヨン、こしょう、塩、鶏がらスープ |
| | ポークチャップ | 豚もも肉、玉ねぎ、いんげん、トマトケチャップ、にんにく、三温糖、ブルーベリー、米油、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、でん粉 |
| エネルギー | 856 kcal | |

| | | |
|-------|----------|--|
| 22 水 | 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 |
| | ワンタンスープ | キタノカオリワンタン、白菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、塩、しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油、しょうゆラーメンスープ、こしょう、中華だしの素 |
| | 鶏のから揚げ | 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、塩、米粉、でん粉、キャノーラ油 |
| エネルギー | 816 kcal | |

| | | |
|-------|-----------|---|
| 23 木 | うどん | 小麦粉(岩見沢産きたほなみ) |
| | 肉みそうどん(汁) | 豚もも肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、みそラーメンスープ、赤みそ、テンメンジャン、米油、こしょう、鶏がらスープ、だし昆布、かつおだし |
| | 米粉あん蒸しパン | 米粉、きたほなみ、三温糖、塩、ベーキングパウダー、調製豆乳、こしあん |
| エネルギー | 716 kcal | |

| | | |
|-------|----------|--|
| 24 金 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | 塩けんちん汁 | 大根、豆腐、ごぼう、長ねぎ、たまごたけ、塩、酒、みりん、塩こうじ、しょうゆ、ごま油、だし昆布、かつおだし |
| | 鉄ちゃんやきとり | 鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ、ブルーベリー、三温糖、しょうゆ、酒、塩、こしょう、かつおだし |
| エネルギー | 634 kcal | |

| | | |
|-------|----------|---|
| 27 月 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | 豚汁 | 豚もも肉、しょうが、豆腐、突きこんにやく、大根、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 |
| | ほっけの竜田揚げ | ほっけ切り身、塩、しょうが、にんにく、酒、みりん、しょうゆ、でん粉、米粉、キタノカオリ、キャノーラ油 |
| エネルギー | 755 kcal | |

| | | |
|-------|----------|---|
| 28 火 | ごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし) |
| | 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、赤ワイン、トマトケチャップ、カレーパウダー、ウスターソース、チャツネ、米油、鶏がらスープ |
| | 福神漬 | 福神漬 |
| エネルギー | 792 kcal | |

昭和の日

| | | |
|-------|------------|--|
| 30 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、長ねぎ、しょうゆ、塩、みりん、酒、だし昆布、かつおだし |
| | 鶏肉のみそこうじ焼き | 鶏もも肉、みりん、みそこうじ |
| エネルギー | 790 kcal | |

♪牛乳(お茶)は、毎日続きます。

♪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。