

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

小学校(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
		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし

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
		メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉、人参、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、酒、テンメンジャン、三温糖、みりん
エネルギー	641	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
		もやしの炒めもの	もやし、青ピーマン、米油、オイスターソース、三温糖、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう、でん粉
エネルギー	574	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
		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、りんご酢、塩、こしょう、三温糖、エッグゲアマヨネーズ
		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	731	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
		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、しらたき、玉ねぎ、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、かつおだし
エネルギー	641	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
		茎わかめの炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、人参、しょうが、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、塩、かつおだし
エネルギー	651	kcal	

14	火	コッパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		豆乳コーンスープ	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、エッグゲアマヨネーズ、キタノカオリ、キャノーラ油
		かんきつサラダ	キャベツ、人参、かんきつドレッシング
エネルギー	773	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
		中華炒め	もやし、人参、きくらげ、米油、中華だしの素、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、テンメンジャン、でん粉
エネルギー	562	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
		もやしのナムル	もやし、ポークハム、きゅうり、米酢、しょうゆ、三温糖、ごま油
エネルギー	672	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
		ふきの炊き合わせ	ふき水煮、人参、鶏もも肉、しらたき、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、かつおだし
エネルギー	578	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
		ひじきの煮物	ひじき、人参、糸こんにやく、豚もも肉、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、塩、かつおだし
エネルギー	623	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
		ポテトサラダ	じゃがいも、ホールコーン、きゅうり、まぐろ水煮、三温糖、こしょう、塩、エッグゲアマヨネーズ
エネルギー	705	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
		お祝いゼリー	お祝いいちごゼリー
エネルギー	737	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
		小魚	パック小魚
エネルギー	620	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
		小松菜のごまあえ	小松菜、もやし、焼きちくわ、三温糖、しょうゆ、白すりごま、白炒りごま
エネルギー	539	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
		塩昆布炒め	塩昆布、もやし、青ピーマン、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油
エネルギー	646	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
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、はちみつレモンゼリー
エネルギー	669	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
		きんぴらごぼう	ごぼう、糸こんにやく、人参、さつま揚げ、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし
エネルギー	687	kcal	

♪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。