

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	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		中華スープ	春雨、豚もも肉、玉ねぎ、長ねぎ、鶏がらスープ、こしょう、塩、しょうゆ、中華だしの素、ごま油			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			ポトフ	じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、人参、キャベツ、ウインナー、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらスープ			みそラーメン(汁)	豚もも肉、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、塩メンマ、しょうが、テンメンジャン、手作りみそ、にんにく、こしょう、鶏がらスープ、米油、みそラーメンスープ
		春巻	春巻、キャノーラ油			とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ、酒、キタノカオリ、パン粉、キャノーラ油、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、赤ワイン			オムレツ	オムレツ			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
		中華炒め	もやし、人参、ポークハム、チンゲンサイ、米油、こしょう、しょうゆ、中華だしの素、にんにく、テンメンジャン、三温糖、オイスターソース、塩、でん粉			大根の和風サラダ	大根、ホールコーン、わかめ、人参、香味和風ドレッシング			ペンネアラビアータ	ペンネ、枝豆、しめじ、まぐろ水煮、にんにく、米油、ダイストマト、トマケチャップ、野菜ブイオン、三温糖、塩、こしょう、トウバンジャン			レモンゼリー	レモンゼリー
エネルギー	636 kcal		エネルギー	746 kcal	エネルギー	609 kcal	エネルギー	787 kcal	エネルギー	700 kcal	エネルギー	700 kcal	エネルギー	700 kcal	
8月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	水	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	木	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			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、米油、トマケチャップ、チャツネ、ウスターソース、赤ワイン、カレールー、鶏がらスープ			ミートボールトマトスープ	ミートボール、マカロニ、玉ねぎ、人参、セロリ、ダイストマト、にんにく、塩、鶏がらスープ、コンソメ、トマージュ、サルサポモドロー、こしょう			ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、ラーメンスープ、塩、鶏がらスープ、中華だしの素、しょうゆ、こしょう
		ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油			福神漬	福神漬			チーズフォンデュコロッケ	チーズフォンデュコロッケ、キャノーラ油			ヤンニョムチキン	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、塩、でん粉、米粉、キャノーラ油、コチュジャン、三温糖、テンメンジャン、トマケチャップ
エネルギー	620 kcal	エネルギー	692 kcal	エネルギー	652 kcal	エネルギー	721 kcal	エネルギー	662 kcal	エネルギー	662 kcal	エネルギー	662 kcal	エネルギー	662 kcal
15月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		野菜のごま汁	豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、手作りみそ、白すりごま、酒、だし昆布、かつおだし			クリームマカロニ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、枝豆、ホールコーン、牛乳、白ワイン、コンソメ、スキムミルク、シチューの素、生クリーム、こしょう、塩			わかめスープ	わかめ、春雨、人参、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、塩、こしょう、しょうゆ、鶏がらスープ			韓国風そぼろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、にら、長ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、赤みそ、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、テンメンジャン、キムチ味、コチュジャン、塩、白炒りごま、でん粉
		白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			チキンタツタ	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			焼きぎょうざ	焼きぎょうざ			きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布、塩、ごま油
		苧わかめの炒めもの	苧わかめ、さつま揚げ、人参、しょうが、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、かつおだし			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、三温糖、こしょう、塩、エッグケアマヨネーズ			イタリアンポテト	じゃがいも、ベーコン、米油、塩、ハーブシーズニング、こしょう			ナムル	チンゲンサイ、もやし、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油
エネルギー	602 kcal	エネルギー	872 kcal	エネルギー	651 kcal	エネルギー	690 kcal	エネルギー	635 kcal	エネルギー	635 kcal	エネルギー	635 kcal	エネルギー	635 kcal
22月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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)
		なめこのみそ汁	なめこ水煮、玉ねぎ、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			もやしのみそ汁	もやし、たまご、油揚げ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			鶏のだし塩汁	人参、鶏もも肉、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、酒、塩、みりん、塩こうじ、ごま油、だし昆布、かつおだし
		豚ちゃん揚げ	豚ロース肉、塩、こしょう、酒、クレイジーソルト、ガーリックパウダー、米粉、天ぷらミックス、キャノーラ油			鶏肉の香草焼き	鶏もも肉、レモン果汁、しょうゆ、白ワイン、塩、黒こしょう、クレイジーソルト			揚げだしたまご	厚焼きたまご、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			さばの照り焼き	さば切り身、みりん、塩、三温糖、しょうゆ、酒、しょうが、でん粉
エネルギー	648 kcal	エネルギー	726 kcal	エネルギー	733 kcal	エネルギー	656 kcal	エネルギー	666 kcal	エネルギー	666 kcal	エネルギー	666 kcal	エネルギー	666 kcal
29月	火	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)	30	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	30	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩、クリームコーン、こしょう、牛乳、有塩バター、コーンクリームスープ、野菜ブイオン、鶏がらスープ			ハンバーグ	ハンバーグ、デミグラスソース、三温糖、トマケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、塩、ブルーベリー			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー、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			スパゲティサラダ	スパゲティ、きゅうり、まぐろ水煮、オリーブ油、三温糖、こしょう、塩、エッグケアマヨネーズ			スパゲティサラダ	スパゲティ、きゅうり、まぐろ水煮、オリーブ油、三温糖、こしょう、塩、エッグケアマヨネーズ			あんかけ丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚もも肉、酒、しょうが、にんにく、塩、こしょう、ごま油、米油、中華だしの素、しょうゆ、塩ラーメンスープ、三温糖、鶏がらスープ、でん粉
エネルギー	740 kcal	エネルギー	742 kcal	エネルギー	742 kcal	エネルギー	742 kcal	エネルギー	742 kcal	エネルギー	742 kcal	エネルギー	742 kcal	エネルギー	742 kcal

**令和8年度**

# こんだてひょう

♪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。

**食育もくひょう**  
よくかんで食べよう  
**給食もくひょう**  
よくかんで食べよう

今月の地場産物  
**米・米粉・小麦粉**  
手作りみそ

【6月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	690kcal	27.2g	22.8g	3.08g
中学校	802kcal	30.6g	24.8g	3.61g

6月

小学校 (Bコース)