

| 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    | 月        | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 2火    | 火         | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | 3水    | 水        | コッペパン        | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)  | 4木    | 木        | ラーメン       | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)   | 5金    | 金        | ごはん           | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   |
|       |          | 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                          |       |          | すいとん汁         | すいとん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうゆ、塩、酒、みりん、だし昆布、かつおだし                                  |
|       |          | 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   |       |          | さばのみそ焼き       | さば切り身、塩、みそ、かつお   |
|       |          | 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  |       |          | 白菜のごまドレッシングあえ | 白菜、ほうれん草、ポークハム、しょうゆ、焙煎胡麻ドレッシング   |
| エネルギー | 724 kcal |           |   | エネルギー | 831 kcal  |            |  | エネルギー | 722 kcal |              |  | エネルギー | 900 kcal |            |   | エネルギー | 833 kcal |               |  |
| 8月    | 月        | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 9火    | 火         | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | 10水   | 水        | ソフトフランス      | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)  | 11木   | 木        | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 12金   | 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  |       |           | 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                                |       |          | 玉ねぎとたまごたけのみそ汁 | たまごたけ、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし  |
|       |          | 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                                 |       |          | 鮭のしょうゆこうじ焼き   | 鮭切り身、しょうゆ、こうじ、みりん  |
| エネルギー | 707 kcal |           |   | エネルギー | 818 kcal  |            |  | エネルギー | 771 kcal |              |  | エネルギー | 830 kcal |            |   | エネルギー | 769 kcal |               |  |
| 15月   | 月        | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 16火   | 火         | バーガーパン     | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)  | 17水   | 水        | ごはん          | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | 18木   | 木        | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 19金   | 金        | 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 |       |          | けんちん汁         | 大根、豆腐、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩、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   |       |           | 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  |       |          | ほっけのふわふわ揚げ    | ほっけ切り身、酒、でん粉、キタノカオリ、キャノーラ油、塩、しょうが、にんにく、みりん、しょうゆ、三温糖                              |
| エネルギー | 692 kcal |           |   | エネルギー | 1008 kcal |            |  | エネルギー | 748 kcal |              |  | エネルギー | 809 kcal |            |   | エネルギー | 741 kcal |               |  |
| 22月   | 月        | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 23火   | 火         | 黒糖パン       | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)  | 24水   | 水        | ごはん          | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | 25木   | 木        | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 26金   | 金        | 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             |       |          | 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                         |       |          | 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  |       |          | 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 |
|       |          | 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  |       |          | 塩肉じゃが        | 豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、米油、酒、三温糖、みりん、塩、こしょう、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   |       |          | えびフライ         | えびフライ、キャノーラ油   |
| エネルギー | 767 kcal |           |   | エネルギー | 861 kcal  |            |  | エネルギー | 854 kcal |              |  | エネルギー | 755 kcal |            |   | エネルギー | 777 kcal |               |  |
| 29月   | 月        | ごはん       | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | 30火   | 火         | コッペパン      | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)  | コックリ  | 火        | ごはん          | 精白米(岩見沢産ななつぼし)   | コックリ  | 火        | ごはん        | 精白米(岩見沢産ななつぼし)  | コックリ  | 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                     |       |          | 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  |       |          |               |  |
|       |          | 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                    |       |           |            |  |       |          |              |  |       |          |            |   |       |          |               |  |
| エネルギー | 841 kcal |           |   | エネルギー | 901 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。

**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

今日の地場産物  
**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

中学校 (Bコース)