

令和8年度

7月

小学校(Aコース)

食育もくひょう

夏の食事について考えよう

給食もくひょう

給食の前にはきちんと手を洗おう

【7月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	642kcal	24.2g	19.8g	3.07g
中学校	748kcal	27.3g	21.6g	3.62g

今日の地場産物

米・米粉・小麦粉・レタス
きゅうり・手作りみそ

♪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。

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										
6	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7	火	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	8	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	9	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)										
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし			春雨スープ	春雨、豚もも肉、玉ねぎ 人参、長ねぎ、しょうゆ 鶏がらスープ、こしょう 塩、ごま油、中華だしの素			ホワイトシチュー	ベーコン、ローリエ、玉ねぎ 人参、生クリーム、牛乳 シチューの素、鶏がらスープ スキムミルク、有塩バター、塩 コンソメ、白ワイン、こしょう			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 カレールウ、鶏がらスープ チャツネ、米油										
		さばのしょうゆこうじ焼き	さば切り身、みりん しょうゆこうじ			星のコロッケ	星のコロッケ、キャノーラ油			チキンチャップ	鶏もも肉、玉ねぎ、塩 こしょう、米油、三温糖 トマトケチャップ、でん粉 ウスターソース ブルーベリーソース			福神漬	福神漬										
エネルギー 623 kcal		大根の炒め煮	大根、豚もも肉、人参 しょうが、にんにく、酒 しょうゆ、三温糖、米油	エネルギー 659 kcal		七タゼリー	七タゼリー	エネルギー 682 kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり ホールコーン イタリアンドレッシング	エネルギー 685 kcal		フルーツゼリーあえ	バインシラップ漬け 白桃ゼリー										
13	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)										
		沢煮椀	たけのこ、人参、大根 長ねぎ、酒、みりん、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし			中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、きくらげ 豚もも肉、うずら卵、酒 しょうが、にんにく、塩 米油、中華だしの素 しょうゆ、三温糖、ごま油 でん粉、鶏がらスープ			レタスのスープ	ベーコン、レタス、人参 セロリ、酒、スープストック 塩、こしょう、鶏がらスープ			夏野菜スープカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、大根 ベーコン、人参、ズッキーニ なす、鶏がらスープ 米油、オリーブ油、しょうが にんにく、塩、野菜ブイヨン スープカレーの素										
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩こうじ、みりん			キャベツのソテー	ウインナー、キャベツ コンソメ、塩、こしょう、米油	エネルギー 810 kcal		鶏のから揚げ	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			いももち	いももち キャノーラ油										
エネルギー 564 kcal		みそきんぴら	ごぼう、いんげん、豚もも肉 しらたき、米油、みりん、酒 三温糖、みそこうじ、赤みそ しょうゆ、かつおだし	エネルギー 618 kcal		小魚	パック小魚			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり ホールコーン、オリーブ油 焙煎胡麻ドレッシング エッグケアマヨネーズ			ツナサラダ	きゅうり、まぐろ水煮 カリフラワー かんきつドレッシング										
海の日				21	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	22	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)										
						コンソメスープ	ウインナー、じゃがいも セロリ、玉ねぎ、長ねぎ 白ワイン、鶏がらスープ コンソメ、こしょう、塩			厚揚げのみそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布 かつおだし			塩ワンドンスープ	キタノカオリワンドン、玉ねぎ、人参 長ねぎ、塩、酒、ごま油、こしょう 鶏がらスープ、塩ラーメンスープ										
						バーガーパティ	バーガーパティ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、塩 ブルーベリーソース			豚から揚げ	豚ロース肉、しょうが、みりん にんにく、しょうゆ、酒、塩 米粉、でん粉、キャノーラ油			鶏のうま辛焼き	鶏もも肉、塩、こしょう、酒 エッグケアマヨネーズ、ごま油 しょうゆこうじ、コチュジャン にんにく、三温糖、でん粉										
				エネルギー 674 kcal		コーンサラダ	キャベツ、人参、ホールコーン コーンクリーミードレッシング	エネルギー 715 kcal		切干大根の炒め煮	切干大根、人参、さつま揚げ 米油、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、かつおだし	エネルギー 637 kcal		オイスター炒め	豚もも肉、もやし、長ねぎ、酒 しょうゆ、テンメンジャン、三温糖 オイスターソース、でん粉										
														韓国のに	パック韓国のに										
【16日セレクト給食飲み物別栄養価】 <table><thead><tr><th>セレクト給食の飲み物</th><th>エネルギー</th></tr></thead><tbody><tr><td>ジョア(ブルーベリー)</td><td>635Kcal</td></tr><tr><td>ミルージュ</td><td>607Kcal</td></tr><tr><td>白ぶどう&ほうれん草</td><td>610Kcal</td></tr><tr><td>むぎ茶</td><td>548Kcal</td></tr></tbody></table>																セレクト給食の飲み物	エネルギー	ジョア(ブルーベリー)	635Kcal	ミルージュ	607Kcal	白ぶどう&ほうれん草	610Kcal	むぎ茶	548Kcal
セレクト給食の飲み物	エネルギー																								
ジョア(ブルーベリー)	635Kcal																								
ミルージュ	607Kcal																								
白ぶどう&ほうれん草	610Kcal																								
むぎ茶	548Kcal																								