

令和8年度

7月

中学校(B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

こんだてひょう

【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。

♪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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8	水	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	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			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			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			田舎汁	白玉、えのきたけ、人参 玉ねぎ、突きこんにやく 長ねぎ、酒、みそ だし昆布、かつおだし
		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			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			星のコロッケ	星のコロッケ、キャノーラ油			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 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし
エネルギー 714 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 825 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 725 kcal		セタゼリー	セタゼリー	エネルギー 732 kcal		スティック納豆	スティック納豆
13	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	15	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			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			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			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩こうじ、みりん			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			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			ほっけのピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ みりん、コチュジャン
エネルギー 652 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 934 kcal		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	エネルギー 726 kcal		小魚	パック小魚	エネルギー 669 kcal		野菜炒め	チンゲンサイ、もやし 豚もも肉、しょうゆ、塩 こしょう、酒、でん粉、米油
海の日				21	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	23	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
						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			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			塩ワタンスープ	キタノカオリワタンス、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
						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			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			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 826 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 791 kcal		コーンサラダ	キャベツ、人参、ホールコーン コーンクリームドレッシング	エネルギー 724 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			韓国のり	パック韓国のり

【17日セレクト給食飲み物別栄養価】

セレクト給食の飲み物	エネルギー
ジョア(ブルーベリー)	740Kcal
ミルージュ	712Kcal
白ぶどう&ほうれん草	715Kcal
むぎ茶	653Kcal