

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											
食育もくひょう 生活リズムを整えよう 給食もくひょう 後片づけをきちんとしよう				1	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	2	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)											
1 ハナにはでんで食べてね				1	火	ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、大根、人参セロリ、塩、コンソメ こしょう、鶏がらスープ	2	水	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 こしょう、中華だしの素 しょうゆラーメンスープ	3	木	大根の みそ汁	大根、わかめ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし											
						焼きそば	蒸し中華麺、ごま油 豚もも肉、米油、しょうが にんにく、酒、中濃ソース 焼きそばソース			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			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 キタノカオリ、キャノーラ油											
				エネルギー 627 kcal		ツナサラダ	きゅうり、ホールコーン ごぼう、まぐろ水煮、しょうゆ 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 727 kcal		マーボー もやし	豚ひき肉、もやし 青ピーマン、干しいたけ しょうが、にんにく、赤みそ テンメンジャン、しょうゆ 三温糖、ごま油、でん粉	エネルギー 645 kcal		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、塩、かつおだし	エネルギー 632 kcal	白菜の 和風サラダ	白菜、小松菜 焼きちくわ 和風ドレッシング								
7月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	9	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)											
		中華風 なめこそー	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ かに風味かまぼこ 中華だしの素、しょうゆ 鶏がらスープ、酒 塩、こしょう、ごま油			ミネスト ローネ	鶏もも肉、玉ねぎ、マカロニ 人参、セロリ、ダイストマト にんにく、トマトジュース サルサボモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ			ピリ辛 みそ汁	豆腐、人参、玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、コチュジャン、酒 にんにく、手作りみそ 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 トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ											
エネルギー 620 kcal	もやしと豚肉の 中華炒め	豚もも肉、人参、チンゲンサイ もやし、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、塩、こしょう テンメンジャン	エネルギー 691 kcal	オムレツ		オムレツ	たんたんの のり	とんカツ		豚ロース肉、酒、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、中濃ソース ウスターソース、赤ワイン	エネルギー 724 kcal	キャベツとわかめの あえもの		キャベツ、きゅうり、わかめ 香味和風ドレッシング	エネルギー 674 kcal	福神漬	福神漬	エネルギー 749 kcal	さつまいもの 煮物	さつまいも、豚もも肉 糸こんにゃく、玉ねぎ 米油、酒、三温糖、みりん 塩、しょうゆ、かつおだし						
☆金具はきちんと止めよう☆ スプーンは、おなじ方向に かき重ねて通し、金具をきち んと閉じて食器かごに かけましょう。				15	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)											
						豆腐の ごまみそスープ	豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ 長ねぎ、鶏がらスープ、酒 みそラーメンスープ、塩 こしょう、白すりごま、ごま油			クリーム マカロニ	マカロニ、鶏もも肉、ホールコーン 玉ねぎ、牛乳、白ワイン、生クリーム スキムミルク、コンソメ シチューの素、こしょう、塩			いももち汁	いももち、油揚げ、玉ねぎ 人参、長ねぎ、しょうゆ、酒 塩、だし昆布、かつおだし											
エネルギー 717 kcal	カリッとチキンの 甘酢ソース	鶏もも肉、しょうが、酒、みりん しょうゆ、塩、米粉、でん粉 キャノーラ油、ごま油、三温糖 中華だしの素、りんご酢	エネルギー 762 kcal	ポテト ポロネーゼ		じゃがいも、豚ひき肉 ソーセージ、にんにく、塩 こしょう、オリーブ油、三温糖 ダイストマト、野菜ブイヨン、でん粉 トマトケチャップ、ウスターソース デミグラスソース、赤ワイン	エネルギー 629 kcal	豚肉の ねぎ塩焼き		豚肩ロース肉、塩、こしょう 長ねぎ、ごま油、塩だれ、酒 にんにく、しょうが、でん粉	9月の 6年生が 考えた ごはん	9月の 6年生が 考えた ごはん		エネルギー 749 kcal	Ki-Zi餃子	宝きじのぎょうざ キャノーラ油										
				エネルギー 620 kcal	ハムと野菜の 炒めもの	チンゲンサイ、ポークハム もやし、ごま油、三温糖、しょうゆ 塩、中華だしの素、こしょう、でん粉	エネルギー 762 kcal	かんきつ サラダ	キャベツ、人参、まぐろ水煮 かんきつドレッシング	エネルギー 629 kcal	きゅうりの 塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布 塩、ごま油	エネルギー 749 kcal	ヨーグルト	ソファール(プレーン)											
令和8年度 9月 【 9月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>680kcal</td><td>26.4g</td><td>22.4g</td><td>3.19g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>792kcal</td><td>29.7g</td><td>24.5g</td><td>3.77g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	680kcal	26.4g	22.4g	3.19g	中学校	792kcal	29.7g	24.5g	3.77g	24	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたばなみ)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																						
小学校	680kcal	26.4g	22.4g	3.19g																						
中学校	792kcal	29.7g	24.5g	3.77g																						
				24	木	チンゲンサイの スープ	チンゲンサイ、人参、玉ねぎ ベーコン、長ねぎ 中華だしの素、しょうゆ 塩、こしょう、鶏がらスープ	25	金	みそけんちん うどん (汁)	鶏もも肉、豆腐、玉ねぎ 白菜、干しいたけ、人参 長ねぎ、手作りみそ 赤みそ、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし															
						鶏塩レモン 焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう、レモン果汁			みたらし いももち	いももち、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、でん粉															
				エネルギー 576 kcal		ナムル	もやし、きゅうり、塩 しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油	エネルギー 641 kcal		お月見 ゼリー	お月見ゼリー															
28月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	30	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今日の地場産物 米・米粉・小麦粉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・長ねぎ キジ肉・白菜・手作りみそ														
		白玉汁	白玉、長ねぎ、大根 玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩 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 野菜ブイヨン、鶏がらスープ			きのこの みそ汁	きのこミックス、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ、酒 みそ、だし昆布、かつおだし															
エネルギー 635 kcal	白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油	エネルギー 835 kcal	ハムカツ		粗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、エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、キャノーラ油	エネルギー 612 kcal	鶏肉の しょうゆこうじ 焼き		鶏もも肉、みりん しょうゆこうじ	塩昆布炒め	塩昆布、もやし、さつま揚げ 青ピーマン、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油														
				エネルギー 635 kcal	ごぼうの みそ炒め	ごぼう、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、米油、塩 赤みそ、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし	エネルギー 835 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、きゅうり まぐろ水煮、こしょう、塩 エッグケアマヨネーズ	エネルギー 612 kcal	塩昆布炒め	塩昆布、もやし、さつま揚げ 青ピーマン、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油														
				♪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。 ♪ごはんにおけ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。																						