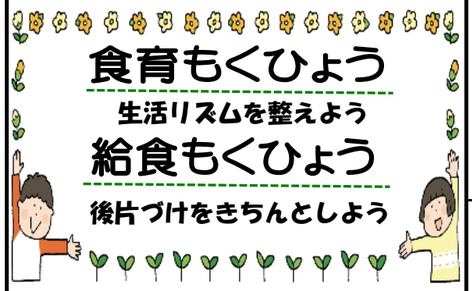
食育もくひょう

生活リズムを整えよう

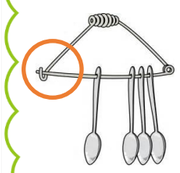
給食もくひょう

後片づけをきちんとしよう



日	曜	献立名	材料
1	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		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
		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 727 kcal	
2	水	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		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
		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
		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 627 kcal	
3	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		コケピヨ丼（具）	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、たけのこ 鶏卵、三温糖、みりん、酒 しょうゆ、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし
		つぼ漬け	つぼ漬け
		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
		エネルギー 632 kcal	
4	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		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 645 kcal	
7	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		中華風なめこスープ	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
		春巻	春巻、キャノーラ油
		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 620 kcal	
8	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		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
		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 724 kcal	
9	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		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 サルサポモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ
		オムレツ	オムレツ
		カラフルポテト	じゃがいも、ベーコン ホールコーン、塩、こしょう 米油、ハーブシーズニング
		チョコスプレット	バックチョコスプレット
		エネルギー 691 kcal	
10	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		もやしのみそ汁	油揚げ、もやし、たもぎたけ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		鮭の天ぷら	鮭切り身、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
		エネルギー 749 kcal	
11	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		福神漬	福神漬
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 巨峰ゼリー
		エネルギー 674 kcal	
15	火	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		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
		ポテトボロネーゼ	じゃがいも、豚ひき肉 ソテーオニオン、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
		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 762 kcal	
16	水	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
		カリっ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
		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 717 kcal	
17	木	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		あんかけラーメン（汁）	豚もも肉、白菜、玉ねぎ 人参、長ねぎ、たけのこ きくらげ、酒、しょうが にんにく、塩、米油、三温糖 中華だしの素、しょうゆ しょうゆラーメンスープ 鶏がらスープ、ごま油、でん粉
		Ki-Zi餃子	宝きじのぎょうざ キャノーラ油
		ヨーグルト	ソフール（プレーン）
		エネルギー 749 kcal	
18	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		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
		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 629 kcal	

☆金具はきちんと止めよう☆

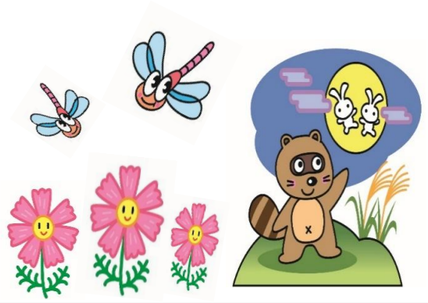


スプーンは、同じ方向に重ねて通し、金具をきちんと閉じて食器かごにかけましょう。

令和8年度 こんだてひょう

9月

小学校(Bコース)



【 9月の平均栄養価 】

	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

日	曜	献立名	材料
24	木	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）
		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
		十五夜こんだて 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
		お月見ゼリー	お月見ゼリー
		エネルギー 641 kcal	
25	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう、レモン果汁
		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 576 kcal	
28	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		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 635 kcal	
29	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		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 612 kcal	
30	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		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
		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
		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 835 kcal	

今月の地場産物

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

♪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。