

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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	3	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)						
				エネルギー 836 kcal	火	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	エネルギー 759 kcal	水	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	エネルギー 747 kcal	木	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						
						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			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			つぼ漬け	つぼ漬け						
				エネルギー 836 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 759 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 747 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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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			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			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			もやしのみそ汁	油揚げ、もやし、たまごだけ、長ねぎ、みそ、酒、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、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			オムレツ	オムレツ			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						
エネルギー 705 kcal				エネルギー 805 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 881 kcal		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	エネルギー 876 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						
				エネルギー 925 kcal	15	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)					
☆かなぐ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。							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			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			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					
							ポテトポロネーゼ	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			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			Ki-Zi餃子	宝さじのぎょうざ、キャノーラ油					
							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			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			ヨーグルト	ソファール(プレーン)					
令和8年度				【 9月の平均栄養価 】				24				木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	25	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			
9月 中学校(Bコース)				こんだてひょう				エネルギー 680kcal				たんぱく質 26.4g	脂質 22.4g	塩分 3.19g	みそけんちゃんうどん(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	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
エネルギー 792kcal				エネルギー 792kcal				たんぱく質 29.7g	脂質 24.5g	塩分 3.77g	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	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		
28	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	今月の地場産物				♪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。					
		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			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			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	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									
		白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			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			ハムカツ	粗挽ポロニアステーク、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 732 kcal				エネルギー 700 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 969 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 659 kcal					