

日		曜		献立名		材料		日		曜		献立名		材料		日		曜		献立名		材料																																									
「こんだてひょう」の読み方 特別献立の日は、マークが付いています。 料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを 使うようにしています。 一食ごとのエネルギー量を記載しています。								<table><tr><td rowspan="3">20</td><td rowspan="3">木</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td></tr><tr><td>玉ねぎのみそ汁</td><td>玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし</td></tr><tr><td>鮭の塩焼き</td><td>鮭の塩焼き(釧路産) ごぼう、人参 豚もも肉、ひじき 突きこんにやく 米油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし</td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>たんたんのの</td><td></td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>エネルギー676 kcal</td><td></td></tr></table>								20	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き(釧路産) ごぼう、人参 豚もも肉、ひじき 突きこんにやく 米油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし			たんたんのの				エネルギー676 kcal		今月の地場産物 玉ねぎ 手造りみそ 今月のもくひょう 学校給食について知ろう!								<table><tr><td rowspan="3">5</td><td rowspan="3">金</td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td></tr><tr><td>中華丼(具)</td><td>豚もも肉、白菜 人参、長ねぎ しょうが、玉ねぎ でん粉 しょうゆ、米油、酒 三温糖</td></tr><tr><td>ホッケフライ</td><td>ホッケフライ、キャノーラ油</td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>たんたんのの</td><td></td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>エネルギー636 kcal</td><td></td></tr></table>								5	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	中華丼(具)	豚もも肉、白菜 人参、長ねぎ しょうが、玉ねぎ でん粉 しょうゆ、米油、酒 三温糖	ホッケフライ	ホッケフライ、キャノーラ油			たんたんのの				エネルギー636 kcal	
20	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																																																												
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし																																																												
		鮭の塩焼き	鮭の塩焼き(釧路産) ごぼう、人参 豚もも肉、ひじき 突きこんにやく 米油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし																																																												
		たんたんのの																																																													
		エネルギー676 kcal																																																													
5	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																																																												
		中華丼(具)	豚もも肉、白菜 人参、長ねぎ しょうが、玉ねぎ でん粉 しょうゆ、米油、酒 三温糖																																																												
		ホッケフライ	ホッケフライ、キャノーラ油																																																												
		たんたんのの																																																													
		エネルギー636 kcal																																																													
8月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10水		コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	11木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12金		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																																												
		にらのみそ汁	にら、えのきだけ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			ハヤシライス	豚もも肉、玉ねぎ、にんにく 赤ワイン、しょうが、人参 トマトケチャップ 中濃ソース、ハヤシルウ トマトピューレ、しょうゆ デミグラスソース ブルーベリー こしょう			ポトフ	じゃがいも、玉ねぎ ベーコン、セロリー スープストック 塩、こしょう			白玉汁	白玉、玉ねぎ、塩 長ねぎ、しょうゆ だし昆布、かつおだし			大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし																																												
		さんまの梅煮	さんまの梅煮			バック小魚	バック小魚			とんかつ	とんかつ、キャノーラ油			鮭の塩焼き	鮭の切り身(釧路産)			ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油																																												
エネルギー626 kcal		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参 玉ねぎ、鶏もも肉 だけのこ、酒、三温糖 しょうゆ、みりん、米油	エネルギー669 kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、ボークハム ホールコーン イタリアンドレッシング	エネルギー620 kcal		チンゲンサイのソテー	もやし、チンゲンサイ 人参、コンソメ 米油 塩、こしょう	エネルギー611 kcal		きんぴらごぼう	人参、ごぼう、豚もも肉 突きこんにやく、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー576 kcal		おひたし	白菜、水菜、人参 糸かまぼこ、しょうゆ かつお糸削り																																												
15月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16火		バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	17水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18木		菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	19金		ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)																																												
		すまし汁	あらははんぺん 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			ラビオリスープ	ラビオリ、人参 ごま油 玉ねぎ、長ねぎ スープストック 塩、こしょう			なめこのスープ	なめこ、玉ねぎ 木綿豆腐、長ねぎ スープストック、塩 しょうゆ			わかめのみそ汁	わかめ、じゃがいも 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			塩ラーメン(汁)	人参、塩メンマ 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、にんにく 塩ラーメンスープ こしょう																																												
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			ポテトビーフクロック	ポテトビーフクロック キャノーラ油、三温糖 中濃ソース、トマトケチャップ			チキン香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト			あじフライ	あじフライ、キャノーラ油			ぎょうざ	ほうれん草ぎょうざ																																												
エネルギー616 kcal		切干大根の炒め煮	切干大根、人参 豚もも肉、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし	エネルギー737 kcal		フルーツあえ	洋なしシラップ漬け カクテルゼリー	エネルギー570 kcal		キャベツのソテー	キャベツ、豚もも肉、人参 しょうゆ、コンソメ、米油 塩、こしょう	エネルギー601 kcal		ごまあえ	焼ちくわ、白菜 人参 三温糖、しょうゆ 白炒りゴマ、白すりゴマ	エネルギー614 kcal		オイスター炒め	もやし、青ピーマン、酒 豚もも肉、しょうゆ、三温糖 オイスターソース トウバンジャン テンメンジャン、ごま油																																												
22月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24水		コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	25木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26金		うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)																																												
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			チキンカレー	玉ねぎ、人参、にんにく 鶏もも肉、しょうが トマトケチャップ ウスターソース、米油 カレールウ、チャツネ			コンソメスープ	長ねぎ、人参、玉ねぎ じゃがいも、セロリー コンソメ、塩 こしょう			マーボー豆腐	ブチ豆腐 豚ひき肉、たけのこ まめプラス、長ねぎ しょうが、にんにく ごま油、酒、三温糖 赤みそ、しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン、でん粉			かきあげうどん(汁)	玉ねぎ、人参、鶏もも肉 干しいたけ、長ねぎ しょうゆ、三温糖 みりん、酒 かつおだし、だし昆布																																												
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			バック福神漬	バック福神漬			メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油			えびシューマイ	えびシューマイ			かきあげ	かきあげ、キャノーラ油																																												
たんたんのの		エネルギー601 kcal	ふきの炊き合わせ	たんたんのの		入学・進級おめでとう こんだて	エネルギー701 kcal	エネルギー688 kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 ベーコン、しょうゆ 塩、こしょう	エネルギー649 kcal		もやしのナムル	もやし、人参 ほうれん草、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油	エネルギー605 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、キャベツ ボークハム しょうゆ、三温糖 酒、みりん、米油																																												