

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				
<p>「こんだてひょう」の読み方</p> <p>特別献立の日は、マークが付いています。</p> <p>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。</p> <p>一食ごとのエネルギー量を記載しています。</p>				20	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	<p>今月の地場産物</p> <p>玉ねぎ 手造りみそ</p>				<p>今月のもくひょう</p> <p>学校給食について知ろう!</p>				5	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
						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							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				
						鮭の塩焼き	鮭の塩焼き(釧路産)							ホットフライ	ホットフライ、キャノーラ油				
						五目きんぴら	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							つぼ漬け	つぼ漬け				
						たんぱんのの								ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)				
						エネルギー676kcal								エネルギー636kcal					

8	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	9	火	コッパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	12	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		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			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、ホワイトペッパー			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、ハヤシルー、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、ホワイトペッパー			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			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
		さんまの梅煮	さんまの梅煮			とんかつ	とんかつ、キャノーラ油			パック小魚	パック小魚			ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油			鮭の塩焼き	鮭の切り身(釧路産)
		エネルギー626kcal	高野豆腐の煮物 高野豆腐、人参、玉ねぎ、鶏もも肉、たけのこ、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、米油			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			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			おひたし	白菜、水菜、人参、糸がまぼこ、しょうゆ、かつお糸削り			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
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	17	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	18	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	19	金	菜めし	精白米(岩見沢産なつぼし)、菜めしの素
		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			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			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			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			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
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			チキン香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト			ポテトビーフコロッケ	ポテトビーフコロッケ、キャノーラ油、三温糖、中濃ソース、トマトケチャップ			ぎょうざ	ほうれん草ぎょうざ			あじフライ	あじフライ、キャノーラ油
		エネルギー616kcal	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			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			フルーツあえ	洋なしシラップ漬け、カクテルゼリー			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			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
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	23	火	コッパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25	木	うどん	小麦(岩見沢産なつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		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			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、ホワイトペッパー			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			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			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
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油			パック福神漬	パック福神漬			かきあげ	かきあげ、キャノーラ油			えびシューマイ	えびシューマイ
		エネルギー601kcal	ふきの炊き合わせ ふき水煮、突きこんにやく、豚もも肉、人参、酒、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、かつおだし、だし昆布			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			ゼリーあえ	パインシラップ漬け、いちごゼリー			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			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

平成31年度

4月 こんだてひょう

【4月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	633kcal	24.4g	19.8g	3.1g
中学校	744kcal	28.1g	21.7g	3.7g



- ♪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。

※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。



小学校(Bコース)