「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。

日	曜	献立名	材料
20	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
たんたんの日		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)
エネルギー 676 kcal		五目きんぴら	ごぼう、人参 豚もも肉、ひじき 突きこんにゃく 米油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし

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！

日	曜	献立名	材料
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
エネルギー 746 kcal		ホッケフライ	ホッケフライ、キャノーラ油
		つぼ漬け	つぼ漬け
8	月	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
		さんまの梅煮	さんまの梅煮
エネルギー 722 kcal		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
9	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		とんかつ	とんかつ、キャノーラ油
エネルギー 740 kcal		チンゲンサイのソテー	もやし、チンゲン菜 人参、コンソメ 米油 塩、こしょう
10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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 プルーンピューレ こしょう
		パック小魚	パック小魚
		イタリアンサラダ	キャベツ、ポークハム ホールコーン イタリアンドレッシング
エネルギー 786 kcal			
11	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油
エネルギー 681 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
12	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		鮭の塩焼き	鮭の切り身(釧路産)
エネルギー 725 kcal		きんぴらごぼう	人参、ごぼう、豚もも肉 突きこんにゃく、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(岩見沢産ななつぼし)
		すまし汁	あられはんぺん 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		さばのみそ煮	さばのみそ煮
エネルギー 712 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
16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		チキン香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト
エネルギー 675 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
17	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		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
		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 866 kcal			
18	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		ぎょうざ	ほうれん草ぎょうざ
エネルギー 719 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
19	金	菜めし	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素
		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
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油
エネルギー 691 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
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
たんたんの日		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
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮
エネルギー 701 kcal		ふきの炊き合わせ	ふき水煮、突きこんにゃく 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
23	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油
エネルギー 813 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
24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
入学・進級おめでとうこんだて		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
		パック福神漬	パック福神漬
エネルギー 826 kcal		ゼリーあえ	パインシラップ漬け いちごゼリー
25	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		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
		かきあげ	かきあげ、キャノーラ油
エネルギー 683 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、キャベツ ポークハム しょうゆ、三温糖 酒、みりん、米油
26	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		マーボー豆腐	プチ豆腐 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
		えびシューマイ	えびシューマイ
		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 815 kcal			

平成31年度 4月 こんだてひょう

中学校

【 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。