

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
令和元年度 5月 小学校(Aコース) 今月のもくひょう 給食のマナーを守ろう！ ♪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。 ※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。															
【 5月の平均栄養価 】															
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分										
小学校		638kcal	24.1g	20.1g	2.8g	中学校		745kcal	27.5g	22.1g	3.3g				
7 火				8 水				9 木				10 金			
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		いももち汁	いももち、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			春雨スープ	春雨、豚もも肉 長ねぎ、玉ねぎ スープストック 塩、こしょう ごま油、しょうゆ			すまし汁	木綿豆腐、えのきだけ 長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩、 だし昆布、かつおだし			フィヨンスープ	チンゲンサイ、玉ねぎ ウィンナー、酒 野菜ブイヨン、米油 塩、こしょう
		白身魚フライ	ホキフライ、キャノーラ油			どさんコーン	どさんコーン			鮭のしょうが焼き	鮭切り身、三温糖、しょうゆ 酒、みりん、しょうが			ヒレカツ	ヒレカツ、キャノーラ油 中濃ソース、三温糖
		自分DE五目ごはんの具	人参、鶏もも肉、ひじき 突きこんにゃく、ごぼう みりん、しょうゆ、三温糖 酒、米油、だし昆布 かつおだし			大根サラダ	大根、枝豆、人参 かんぎつドレッシング			ごまあえ	白菜、もやし、人参 三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま			キャベツのソテー	キャベツ、人参 塩、こしょう、米油
		エネルギー 629 kcal				エネルギー 601 kcal				エネルギー 564 kcal				エネルギー 594 kcal	
13 月				14 火				15 水				16 木			
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)			わかめごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし			ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 ぶなしめじ、米油 シチューベース デミグラスソース スープストック、 中濃ソース、塩、こしょう			玉ねぎのみそ汁	油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			大根のコンソメスープ	大根、小松菜、人参 長ねぎ、コンソメ、酒 塩、こしょう
		さんまのおかか煮	さんまのおかか煮			豆乳コロッケ	豆乳コロッケ、キャノーラ油			さばのしょうゆ煮	さばのしょうゆ煮			チキングリル	鶏もも肉 塩、黒こしょう
		鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ、 しょうが、三温糖、酒 トウバンジャン、しょうゆ 米油、一味唐がらし			ツナサラダ	キャベツ、水菜 まぐろ水煮 香りごまドレッシング			もやしの炒め煮	もやし、人参、しょうゆ ポークハム、ごま油 三温糖、酒、みりん			野菜炒め	キャベツ、ベーコン 玉ねぎ、スープストック 塩、こしょう、米油
		エネルギー 612 kcal				エネルギー 741 kcal				エネルギー 654 kcal				エネルギー 552 kcal	
20 月				21 火				22 水				23 木			
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			黒糖パン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すいとん汁	すいとん、大根 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			中華スープ	玉ねぎ、チンゲンサイ 長ねぎ、しょうゆ スープストック 塩、こしょう			ポテトスープ	じゃがいも、ベーコン 玉ねぎ、スープストック 塩、こしょう			そばろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめブラス、玉ねぎ 人参、しょうが、にんにく 赤みそ、テンメンジャン 三温糖、酒、みりん しょうゆ、米油、でん粉
		肉詰めいなり	肉詰めいなり			チヂミ	チヂミ、キャノーラ油			コーングラタン	コーングラタン			笹かまぼこ	笹かまぼこ
		れんこんの炒めもの	れんこん、玉ねぎ 鶏もも肉、人参、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、米油			茎わかめのソテー	茎わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん			イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり 糸かまぼこ イタリアンドレッシング			白菜とたけのこの煮物	白菜、たけのこ ごぼう、三温糖 しょうゆ、酒、塩
		エネルギー 675 kcal				エネルギー 585 kcal				エネルギー 563 kcal				エネルギー 685 kcal	
27 月				28 火				29 水				30 木			
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			背割リコッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		なめこ汁	なめこ、大根、ごぼう 長ねぎ、しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし 塩			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリー ベーコン、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			ハンバーグカレー	玉ねぎ、人参 にんにく、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			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ 塩、こしょう
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			おさかなフライ	おさかなフライ、キャノーラ油			ハンバーグ	ハンバーグ			春巻	春巻、キャノーラ油
		厚揚げの炒め煮	豚もも肉、厚揚げ、玉ねぎ 人参、米油、しょうゆ 三温糖、みそ、酒、みりん だし昆布、かつおだし			ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり ホールコーン、塩 まぐろ水煮、こしょう エッグケアマヨネーズ			ハンバーグ	ハンバーグ			スタミナソテー	もやし、豚もも肉 にら、人参、三温糖 しょうゆ、みりん、酒 ごま油、白炒りごま
		エネルギー 598 kcal				エネルギー 704 kcal				エネルギー 707 kcal				エネルギー 661 kcal	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		いか団子汁	いかボール しょうが、たけのこ 突きこんにゃく 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん、酒 しょうゆ、三温糖 でん粉			和風サラダ	キャベツ、人参、枝豆 和風ドレッシング				
		エネルギー 638 kcal				エネルギー 638 kcal				エネルギー 638 kcal					