

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 中学校 こんだてひょう 【5月の平均栄養価】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>638kcal</td><td>24.1g</td><td>20.1g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>745kcal</td><td>27.5g</td><td>22.1g</td><td>3.3g</td></tr></table> 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。																	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
	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																										
今月の地場産物 玉ねぎ 手造りみそ				7	火	ごはん 春雨スープ どさんコーン 大根サラダ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 どさんコーン 大根、枝豆、人参、かんきつドレッシング	8	水	ごはん いももち汁 白身魚フライ 自分DE五目ごはんの具	精白米(岩見沢産ななつぼし) いももち、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし ホキフライ、キャノーラ油 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	9	木	バーガーパン フイヨンスープ ヒレカツ キャベツのソテー	小麦(岩見沢産キタノカオリ) チンゲンサイ、玉ねぎ、ウィンナー、酒、野菜フイヨン、米油、塩、こしょう ヒレカツ、キャノーラ油、中濃ソース、三温糖 キャベツ、人参、塩、こしょう、米油	10	金	ごはん すまし汁 鮭のしょうが焼き ごまあえ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 鮭切り身、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、しょうが 白菜、もやし、人参、三温糖、しょうゆ、白すりゴマ、白炒りゴマ											
13	月	ごはん 沢煮椀 さんまのおかか煮 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 さんまのおかか煮 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	14	火	わかめごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのしょうゆ煮 もやしの炒め煮	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素 油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし さばのしょうゆ煮 もやし、人参、しょうゆ、ポークハム、ごま油、三温糖、酒、みりん	15	水	コッペパン ブラウンシチュー 豆乳コロッケ ツナサラダ	小麦(岩見沢産キタノカオリ) 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 豆乳コロッケ、キャノーラ油 キャベツ、水菜、まぐろ水煮、香りごまドレッシング	16	木	ソフトパスタ ミートソース(具) ミニアメリカンドッグ フルーツあえ	小麦(岩見沢産きたほなみ) 玉ねぎ、人参、鶏ひき肉、豚ひき肉、まめプラス、ミートソース、米油、トマトケチャップ、にんにく、トマトピューレ、ミートソース、スープストック、中濃ソース、塩、こしょう ミニアメリカンドッグ、キャノーラ油 パイナップル漬、洋なしシラップ漬、みかんゼリー	17	金	ごはん 大根のコンソメスープ チキングリル 野菜炒め	精白米(岩見沢産ななつぼし) 大根、小松菜、人参、長ねぎ、コンソメ、酒、塩、こしょう 鶏もも肉、塩、黒こしょう 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											
20	月	ごはん すいとん汁 肉詰めいなり れんこんの炒めもの	精白米(岩見沢産ななつぼし) すいとん、大根、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし 肉詰めいなり 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	21	火	黒糖パン ポテトスープ コーングラタン イタリアンサラダ	小麦(岩見沢産キタノカオリ) じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、スープストック、塩、こしょう コーングラタン キャベツ、きゅうり、糸かまぼこ、イタリアンドレッシング	22	水	ごはん 中華スープ チヂミ 茎わかめのソテー	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 チヂミ、キャノーラ油 茎わかめ、豚もも肉、人参、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん	23	木	うどん とり天うどん(汁) とり天 デザート	小麦(岩見沢産きたほなみ) 玉ねぎ、ほうれん草、干しいたけ、長ねぎ、油揚げ、しょうゆ、塩、三温糖、酒、みりん、だし昆布、かつおだし とり天、キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	24	金	ごはん そばろ丼(具) 笹かまぼこ 白菜とたけのこの煮物	精白米(岩見沢産ななつぼし) 豚ひき肉、鶏ひき肉、まめプラス、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 笹かまぼこ 白菜、たけのこ、ごぼう、三温糖、しょうゆ、酒、塩											
27	月	ごはん なめこ汁 いわしの梅煮 厚揚げの炒め煮	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 いわしの梅煮 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	28	火	ごはん ハンバーグカレー ハンバーグ バック福神漬	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 ハンバーグ バック福神漬	29	水	背割りコッペパン ミネストローネ おさかなフライ ポテトサラダ	小麦(岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、人参、セロリ、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 おさかなフライ、キャノーラ油 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	30	木	ごはん いか団子汁 鶏肉の照り焼き 和風サラダ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 鶏もも肉、みりん、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉 キャベツ、人参、枝豆、和風ドレッシング	31	金	ごはん わかめスープ 春巻 スタミナソテー	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう 春巻、キャノーラ油 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											