

今月の地場産物

・玉ねぎ

・手造りみそ

・大豆

令和元年度

6月

【6月の栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	646 kcal	25.0 g	20.0 g	2.9 g
中学校	757 kcal	28.6 g	22.0 g	3.5 g

よくかんで
食べよう！

♪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。

♪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。

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			
3月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	4火	菜めし	精白米(岩見沢産なつぽし) 菜めしの素	5水	コッペパン	小麦(岩見沢産タノカオリ)	6木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	7金	ラーメン	小麦(岩見沢産タノカオリ)			
		白玉汁	白玉、長ねぎ、玉ねぎ しょうゆ、酒、塩 かつおだし、だし昆布			大豆、玉ねぎ、人参 長ねぎ、手造りみそ かつおだし、だし昆布			鶏むね肉、人参、枝豆 玉ねぎ、牛乳 スープストック シチューの素、塩 スキムミルク、こしょう 有塩バター、米油			いも煮汁			じゃがいも、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みりん しょうゆ、塩、だし昆布 かつおだし	野菜 しょうゆ ラーメン	白菜、もやし、人参 しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ こしょう	
		厚焼き卵	厚焼き卵			いかカツ			ナスタグラタン			さばのみそ煮			たこやき	たこやき、キャノーラ油		
		エネルギー 596 kcal	れんこんのみそ炒め			れんこん、鶏もも肉 人参、しょうゆ 突きこんにやく 酒、三温糖、みりん 米油、赤みそ			エネルギー 651 kcal			茎わかめの炒めもの			茎わかめ、豚もも肉 ぶなしめじ、小松菜 しょうが、酒、ごま油 みりん、三温糖、しょうゆ	エネルギー 765 kcal	キャベツのサラダ	キャベツ、水菜 糸かまぼこ コーンクリームドレッシング
10月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	11火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	12水	バーガーパン	小麦(岩見沢産タノカオリ)	13木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	14金	中華風 卵スープ	かに風味かまぼこ なめこ、鶏卵、長ねぎ スープストック、でん粉 しょうゆ、塩	15土	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
		もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ 長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし			豚ひき肉、鶏ひき肉 玉ねぎ、人参、まめ にんにく、しょうが カレー粉 ミートソース、カレー粉 トマトケチャップ、塩 三温糖、ウスターソース コンソメ、赤ワイン 小麦(タノカオリ)			ベーコン、キャベツ 玉ねぎ、セロリー コンソメ 塩、こしょう			ぎょうざ			じゃがいもの みそ汁	じゃがいも、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		
		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮			ドライカレー			ハムチーズサンド			ぎょうざ			鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油		
エネルギー 641 kcal		ごぼうの煮物	鶏もも肉、ごぼう 小松菜、人参 三温糖、米油 みりん、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし	エネルギー 763 kcal		福神漬	パック福神漬	エネルギー 651 kcal	もやしのソテー	もやし、焼くわ 人参、米油 スープストック、塩 こしょう	エネルギー 589 kcal	チンゲンサイの炒めもの		チンゲンサイ、ボークハム 玉ねぎ、人参、ごま油 オイスターソース、三温糖 テンメンジャン、しょうゆ	エネルギー 611 kcal	おかかあえ		白菜、大根 人参、かつお系削り しょうゆ
17月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	18火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	19水	コッペパン	小麦(岩見沢産タノカオリ)	20木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	21金	中華丼 (具)	白菜、玉ねぎ、うずら卵 人参、長ねぎ、豚もも肉 酒、しょうが、米油 しょうゆ、三温糖、でん粉	22土	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
		つみれ汁	ほっけすりみ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、酒 しょうゆ、油揚げ だし昆布、かつおだし			にらのみそ汁			鶏もも肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、セロリー ダストマト、米油 トマトジュース、にんにく スープストック、塩 こしょう			わかめのみそ汁			わかめ、長ねぎ みそ、高野豆腐、 だし昆布、かつおだし			
		加賀揚げ	加賀揚げ			あじフライ			オムレツ			野菜コロッケ			野菜コロッケ、キャノーラ油			
エネルギー 587 kcal		たけのこの煮物	鶏もも肉、人参、 たけのこ、ごぼう、酒 しょうゆ、三温糖、塩 みりん、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 646 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 人参、しらたき、玉ねぎ 米油、みりん、三温糖 しょうゆ、酒、だし昆布 かつおだし	エネルギー 652 kcal	ツナサラダ	まぐろ水煮 ホールコーン 大根 焙煎ごまドレッシング	エネルギー 679 kcal	ピーマンの炒めもの		おさかなソーセージ 青ピーマン、米油、人参 スープストック、しょうゆ 塩、こしょう	エネルギー 657 kcal	ナムル		もやし、人参 ボークハム しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油
24月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	25火	背割りコッペパン	小麦(岩見沢産タノカオリ)	26水	ハヤシライス	豚もも肉、玉ねぎ にんにく、しょうが 人参、ハヤシルー トマトピューレ、しょうゆ デミグラスソース トマトケチャップ、赤い ブルーベリー 中濃ソース、米油、こしょう	27木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	28金	かきたま汁	鶏卵、わかめ、長ねぎ しょうゆ、でん粉 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし			
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし			ラビオリ、ベーコン 玉ねぎ、塩 スープストック こしょう、ごま油			キムチスープ			キムチ、木綿豆腐 豚もも肉 にら、ぶなしめじ 長ねぎ、にんにく 三温糖、しょうゆ						
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			ホットドッグハンバーグ			ホットドッグハンバーグ トマトケチャップ 中濃ソース、三温糖			シューマイ			人参シューマイ			
		エネルギー 615 kcal	ひじきの煮物			しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、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 664 kcal			キャベツのソテー			キャベツ、人参 米油、塩、こしょう	エネルギー 583 kcal	玉ねぎとハムの炒めもの	もやし、玉ねぎ、枝豆 ボークハム、しょうゆ ごま油、三温糖、酒 みりん