令和元年度 6月 こんだてひょう

今月の地場産物

- 玉ねぎ
- 手造りみそ
- 大豆

中学校（Bコース）

【 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

今月のもくひょう

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
3	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		厚焼き卵	厚焼き卵
		れんこんのみそ炒め	れんこん、鶏もも肉 人参、しょうゆ 突きこんにゃく 酒、三温糖、みりん 米油、赤みそ
		エネルギー 701 kcal	
4	火	歯と口の衛生週間	
		コッペパン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		ホワイトシチュー	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
		ナストマグラタン	ナストマグラタン
		キャベツのサラダ	キャベツ、水菜 糸かまぼこ コーンクリーミードレッシング
		エネルギー 907 kcal	
5	水	たんたんの日	
		菜めし	精白米 （岩見沢産ななつぼし） 菜めしの素
		岩見沢呉汁	大豆、玉ねぎ、人参 長ねぎ、手造りみそ かつおだし、だし昆布
		いかカツ	いかカツ、キャノーラ油
		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 734 kcal	
6	木	ラーメン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		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
		たこやき	たこやき、キャノーラ油
		メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉 長ねぎ、米油、しょうゆ テンメンジャン 三温糖、酒
		エネルギー 737 kcal	
7	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		さばのみそ煮	さばのみそ煮
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、米油 油揚げ、みりん、酒 三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし
		エネルギー 743 kcal	
10	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮
		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 731 kcal	
11	火	バーガーパン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		ポトフ	ベーコン、キャベツ 玉ねぎ、セロリー コンソメ 塩、こしょう
		ハムチーズサンド	ハムチーズサンド、キャノーラ油
		もやしのソテー	もやし、焼ちくわ 人参、米油 スープストック、塩 こしょう
		エネルギー 831 kcal	
12	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ドライカレー	豚ひき肉、鶏ひき肉 玉ねぎ、人参、まめプラス にんにく、しょうが カレールウ ミートップ、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（キタノカオリ）
		福神漬	パック福神漬
		デザート	さくらんぼゼリー
		エネルギー 892 kcal	
13	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油
		おかかあえ	白菜、大根 人参、かつお糸削り しょうゆ
		エネルギー 702 kcal	
14	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		ぎょうざ	ぎょうざ
		チンゲンサイの炒めもの	チンゲンサイ、ポークハム 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 680 kcal	
17	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		つみれ汁	ほっけすりみ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、酒 塩、しょうゆ、油揚げ だし昆布、かつおだし
		加賀揚げ	加賀揚げ
		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 693 kcal	
18	火	コッペパン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		トマトスープ	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、セロリー ダイストマト、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
		オムレツ	オムレツ
		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 769 kcal	
19	水	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、手造りみそ 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
		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 743 kcal	
20	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		つまみ揚げチリソース	つまみ揚げチリソース
		ナムル	もやし、人参 ポークハム しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油
		エネルギー 815 kcal	
21	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油
		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 777 kcal	
24	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮
		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 703 kcal	
25	火	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、しょうが 人参、ハヤシルウ 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、赤ワイン プルーンピューレ 中濃ソース、米油、こしょう
		小魚	パック小魚
		フルーツあえ	カクテルゼリー 洋なしシラップ漬け パインシラップ漬け
		エネルギー 808 kcal	
26	水	背割りコッペパン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		ラビオリスープ	ラビオリ、ベーコン 玉ねぎ、塩 スープストック こしょう、ごま油
		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
		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 787 kcal	
27	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		ホッケフライ	ホッケフライ、キャノーラ油
		和風サラダ	大根、きゅうり 人参、ささみ 和風ドレッシング
		エネルギー 692 kcal	
28	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		シューマイ	人参シューマイ
		玉ねぎとハムの炒めもの	もやし、玉ねぎ、枝豆 ポークハム、しょうゆ ごま油、三温糖、酒 みりん
		エネルギー 700 kcal	