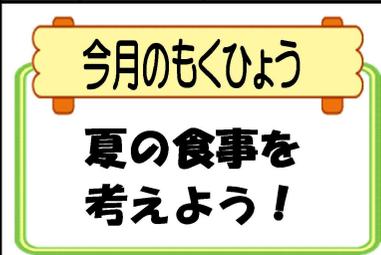


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料				
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	2	火	わかめごはん	精白米(岩見沢産なつぼし) わかめごはんの素	3	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	4	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	5	金	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		すいとん汁	すいとん、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			えのきのみそ汁	えのきだけ、人参 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			レタスのスープ煮	ベーコン、レタス、人参 セロリ、酒 スープストック 塩、こしょう			にらたま汁	鶏卵、にら、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			とり磯天うどん(汁)	玉ねぎ、油揚げ、人参 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		鶏つくね	つくねハンバーグ			さばのしょうゆ煮	さばのしょうゆ煮			ツナマヨフライ	ツナマヨフライ キャノーラ油			おさかなと野菜のステーキ	おさかなと野菜のステーキ			とり磯天	とり磯天 キャノーラ油
		たけのこのみそ煮	たけのこ、人参、焼くわ しらたき、ごぼう しょうが、赤みそ、酒 しょうゆ、米油、三温糖 だし昆布、かつおだし	豚肉とピーマンのソテー	豚もも肉、もやし 青ピーマン、米油 スープストック 塩、こしょう	フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け はちみつレモンゼリー	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	デザート	お星さまタルト								
エネルギー	663	kcal	エネルギー	620	kcal	エネルギー	657	kcal	エネルギー	606	kcal	エネルギー	623	kcal	エネルギー	604	kcal		
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	9	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	12	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、みそ、かつおだし だし昆布			コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン コーンクリームスープ スープストック、牛乳 塩バター、塩、こしょう			すまし汁	ブチ豆腐 突きこんにやく たけのこ、長ねぎ、酒 しょうゆ、みりん、塩 だし昆布、かつおだし			もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ、人参 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			ブイヨンスープ	玉ねぎ、チンゲンサイ ウインナー 野菜ブイヨン 酒、塩、こしょう
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			トマトオムレツ	トマトオムレツ			野菜入りすり身揚げ	野菜入りすり身揚げ キャノーラ油			鮭のあんかけ	鮭切り身、三温糖、酒 しょうゆ、みりん しょうが、でん粉			チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油
エネルギー	599	kcal	エネルギー	741	kcal	エネルギー	616	kcal	エネルギー	609	kcal	エネルギー	604	kcal	エネルギー	604	kcal		
 <p>今月の地場産物</p> <p>・手造りみそ</p> <p>・レタス</p>			16	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	
わかめのみそ汁	わかめ、じゃがいも みそ、長ねぎ だし昆布、かつおだし	たまごスープ			鶏卵、玉ねぎ、ベーコン 長ねぎ、スープストック しょうゆ、塩、でん粉	夏野菜カレー			玉ねぎ、人参 青ピーマン、ズッキーニ 鶏もも肉、にんにく しょうが、米油 ウスターソース、チャツネ カールール トマトケチャップ	春雨スープ			春雨、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、スープストック 塩、こしょう、ごま油 しょうゆ						
真だらの和風フライ	真だらの和風フライ キャノーラ油	ハンバーグ			ハンバーグ	肉巻			肉巻 キャノーラ油										
エネルギー	630	kcal	エネルギー	630	kcal	エネルギー	631	kcal	エネルギー	667	kcal	エネルギー	580	kcal	エネルギー	580	kcal		
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	23	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	 <p>今月のもくひょう</p> <p>夏の食事を考えよう!</p>			
		豚汁	豚もも肉、しょうが 木綿豆腐、玉ねぎ、人参 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			沢煮椀	大根、人参、たけのこ 長ねぎ、酒、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし			いももち汁	いももち、鶏もも肉 玉ねぎ、長ねぎ、塩 しょうゆ、だし昆布 かつおだし			開拓井(具)	豚ひき肉、鶏むねひき肉 まめプラス、玉ねぎ 人参、ホールコーン しょうが、にんにく しょうゆ、三温糖、酒 みりん、でん粉 赤みそ、米油				
		さんまのかば焼き	さんまの竜田、キャノーラ油 でん粉、酒、みりん しょうゆ、三温糖			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉 クレイジーソルト			枝豆コロッケ	枝豆コロッケ キャノーラ油			彩り野菜のたまごやき	彩り野菜のたまごやき				
エネルギー	775	kcal	エネルギー	589	kcal	エネルギー	634	kcal	エネルギー	817	kcal	エネルギー	580	kcal	エネルギー	580	kcal		

令和元年度

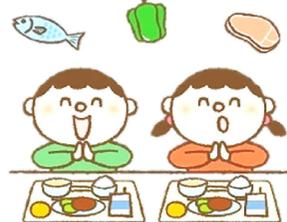
7月



こんだてひょう

【7月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	649kcal	24.4g	20.9g	2.9g
中学校	755kcal	27.7g	22.7g	3.4g



- ♪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。



小学校(Aコース)