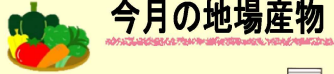


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	2	火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつばし) わかめごはんの素	3	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	4	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		すいとん汁	すいとん、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			えのきの みそ汁	えのきだけ、人参 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			レタスの スープ煮	ベーコン、レタス、人参 セロリ、酒 スープストック 塩、こしょう			とり磯天 うどん (汁)	玉ねぎ、油揚げ、人参 長ねぎ、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			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			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 623 kcal			
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	10	水	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)
		なめこの みそ汁	なめこ、玉ねぎ 長ねぎ みそ、かつおだし だし昆布			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			コーンクリ 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 有塩バター、塩、こしょう			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			野菜入り すり身揚げ	野菜入りすり身揚げ キャノーラ油			トマトオムレツ	トマトオムレツ			チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油
		大根の 炒め煮	大根、豚もも肉、人参 三温糖、みりん、しょうゆ 米油、酒、かつおだし だし昆布			豚肉の みそ炒め	キャベツ、玉ねぎ 豚もも肉、酒、みりん トウバンジャン、にんにく しょうゆ、三温糖、赤みそ			ジャーマン ポテト	じゃがいも、ベーコン スープストック、塩 こしょう			和風サラダ	白菜、人参 かに風味かまぼこ 和風ドレッシング
エネルギー 599 kcal				エネルギー 616 kcal				エネルギー 741 kcal				エネルギー 604 kcal			
 今月の地場産物 ・手造りみそ ・レタス				16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)
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	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、でん粉			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								
ハンバーグ	ハンバーグ	真だらの 和風フライ	真だらの和風フライ キャノーラ油			肉巻	肉巻 キャノーラ油								
大根サラダ	大根、きゅうり 人参 かんざつドレッシング	高野豆腐の 煮物	高野豆腐、人参、玉ねぎ 鶏もも肉、酒、三温糖 しょうゆ、米油、みりん だし昆布、かつおだし			オイスター 炒め	もやし、人参、焼くわ オイスターソース、酒、米油 トウバンジャン、しょうゆ テンメンジャン、三温糖								
エネルギー 631 kcal				エネルギー 630 kcal				エネルギー 580 kcal				エネルギー 667 kcal			
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	23	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)
		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			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			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			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
		鶏肉の 香味焼き	鶏もも肉 クレイジーソルト			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			彩り野菜の たまごやき	彩り野菜のたまごやき			枝豆コロッケ	枝豆コロッケ キャノーラ油
		小松菜の ソテー	小松菜 おさかなソーセージ 玉ねぎ、米油、塩 コンソメ、こしょう			ごまあえ	白菜、水菜、三温糖 かに風味かまぼこ しょうゆ、白すりごま 白炒りごま			つば漬け	パックつば漬け			ツナの 炒めもの	キャベツ、まぐろ水煮 人参、米油、しょうゆ 酒、塩、こしょう
エネルギー 589 kcal				エネルギー 775 kcal				エネルギー 817 kcal				エネルギー 634 kcal			
				26	金	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)					マカロニ スープ	玉ねぎ、ベーコン マカロニ、塩 セロリ、こしょう スープストック		
						ハイ！チーズ	ハイ！チーズ								

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

今月のもくひょう

夏の食事を
考えよう！

- ♪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。



小学校(Bコース)