

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
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	3	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	4	水	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	5	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
		すまし汁	なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みりん しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			マーボー豆腐	ブチ豆腐、豚ひき肉 しょうが、にんにく たけのこ、まめプラス 長ねぎ、ごま油、酒 三温糖、しょうゆ、赤みそ トウバンジャン、でん粉 テンメンジャン			白菜の クリーム煮	鶏もね肉、玉ねぎ 白菜、牛乳、脱脂粉乳 有塩バター、コンソメ こしょう シチューの素			コンソメスー プ	玉ねぎ、人参、ベーコン 長ねぎ、コンソメ 酒、塩、こしょう
		さばのみそ煮	さばのみそ煮							ツナマヨフラ イ	ツナマヨフライ キャノーラ油			豆乳コロッケ	豆乳コロッケ キャノーラ油
エネルギー 621 kcal		れんごんの きんぴら	人参、れんごん、しらたき 豚も肉、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 684 kcal		野菜シューマイ	野菜シューマイ	エネルギー 775 kcal		大根サラダ	大根、ホールコーン、人参 しょうゆドレッシング	エネルギー 617 kcal		もやしの ソテー	もやし、青ピーマン、米油 おさかなソーセージ、塩 こしょう、スーパーストック
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	10	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	11	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	12	木	背割りコッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		きのこ汁	きのこミックス、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 酒、だし昆布、油揚げ かつおだし			にらとたまご のみそ汁	にら、鶏卵、長ねぎ 手造りみそ だし昆布、かつおだし			ミートボール カレー	ミートボール、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 カレールウ チャツネ、米油			ラビオリスープ	ラビオリ、長ねぎ 人参、セロリ スープストック、塩 こしょう
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油			手羽元の やわらか煮	手羽元のやわらか煮			福神漬	バック福神漬			ウインナー	ウインナー、三温糖 トマトケチャップ ウスターソース
エネルギー 573 kcal		キャベツと 糸かまの 和風サラダ	キャベツ、きゅうり 人参、糸かまぼこ 和風ドレッシング	エネルギー 586 kcal		ごぼうの 炒め煮	ごぼう、人参 さつまいも、玉ねぎ 米油、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 728 kcal		フルーツ白玉	白玉 バインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け	エネルギー 691 kcal		チーズポテト	じゃがいも、玉ねぎ 牛乳、三温糖 シュレッドチーズ 有塩バター、塩
 敬老の日				17	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	18	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
キムチスープ	キムチ、豚も肉 木綿豆腐、にら ぶなしめじ、長ねぎ にんにく、三温糖、米油 しょうゆ、塩	大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし			沢煮焼	たけのこ、ごぼう、酒 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし								
はんぺん フライ	はんぺんフライ キャノーラ油	さんまの梅煮	さんまの梅煮			五目厚焼き卵	五目厚焼き卵								
エネルギー 667 kcal				エネルギー 604 kcal		中華あえ	ボークハム、きゅうり もやし 中華ドレッシング	エネルギー 693 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参 鶏も肉、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 594 kcal		豚肉と 玉ねぎの 甘辛煮	豚も肉、玉ねぎ 人参、しょうが、三温糖 酒、しょうゆ トウバンジャン 米油、一味唐辛子
今月のもくひょう 後片付けを きちんとしよう！				24	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	25	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	26	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし	ハヤシライス	豚も肉、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが、赤ワイン トマトケチャップ、しょうゆ 中濃ソース、ハヤシルウ 米油、トマトピューレ こしょう、デミグラスソース ブルーンピューレ			塩ラーメン (汁)	豚も肉、白菜、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが にんにく、こしょう 塩ラーメンスープ、米油								
鮭の塩焼き	鮭切身、塩	小魚	バック小魚			ベビードッグ	ベビードッグ キャノーラ油								
エネルギー 561 kcal				エネルギー 693 kcal		鶏肉と ヤーコンの ピリ辛炒め	ヤーコン、大根、人参 鶏も肉、しらたき、米油 しょうが、にんにく、酒 三温糖、しょうゆ トウバンジャン	エネルギー 631 kcal		フルーツあえ	バインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け シャインマスカットゼリー	エネルギー 637 kcal		ナムル	もやし、人参 小松菜、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油
30	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	9	月	えのきの みそ汁	えのきだけ、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												
		高野豆腐の 煮物	高野豆腐、人参、米油 鶏も肉、たけのこ、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 657 kcal															

令和元年度

9月

小学校(Bコース)

【 9月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	647 kcal	24.0 g	20.5 g	2.8 g
中学校	752 kcal	27.1 g	22.1 g	3.3 g

今月のもくひょう

後片付けを
きちんとしよう！

♪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。

