

令和2年度

4月

小学校
(Aコース)

【 4月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	625kcal	22.8g	18.2g	2.7g
中学校	728kcal	25.8g	19.6g	3.1g

今月のもくひょう

学校給食について知ろう！

「こんだてひょう」の読み方

特別献立の日は、マークが付いています。

料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを
使うようにしています。

一食ごとのエネルギー量を記載しています。

ごはん

きのこの汁

鮭の塩焼き

肉じゃが

精白米(岩見沢産ななつぼし)

きのこミックス
突きこんにやく
長ねぎ、しょうゆ、酒、塩
だし昆布、かつおだし

鮭切り身、塩

豚もも肉、じゃがいも
玉ねぎ、人参、みりん
三温糖、しょうゆ、酒、米油
だし昆布、かつおだし

6月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10金	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	
エネルギー 667 kcal	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		フイオンスープ	キャベツ、ベーコン 玉ねぎ 野菜フイオン、酒 塩、こしょう		きのこの汁	きのこミックス 突きこんにやく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし	エネルギー 633 kcal	つみれ汁	たらすり身ボール 人参、ごぼう、長ねぎ 酒、しょうが、みそ だし昆布、かつおだし	エネルギー 659 kcal	塩ラーメン(汁)	豚もも肉、玉ねぎ 白菜、長ねぎ しょうが、にんにく 塩ラーメンスープ こしょう、米油	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		ミンチカツ	ミンチカツ キャノーラ油		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩		野菜入りすり身揚げ	野菜入りすり身揚げ キャノーラ油		ほうれん草ぎょうざ	ほうれん草ぎょうざ	
	高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参 鶏もも肉、たけのこ 酒、三温糖 しょうゆ、みりん、米油 だし昆布、かつおだし		もやしのソテー	もやし、人参、小松菜 しょうゆ、コンソメ 塩、こしょう 米油		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし		鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ 三温糖、酒、しょうゆ トウバンジャン、米油 一味唐がらし		大根サラダ	大根、枝豆、人参 かんきつドレッシング	
エネルギー 657 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17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、玉ねぎ、長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし		沢煮椀	たけのこ、ごぼう 人参、長ねぎ、酒 しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし		ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 ぶなしめじ、こしょう シチューベース デミグラスソース、米油 スープストック、塩 中濃ソース		中華スープ	玉ねぎ、チンゲサイ 木綿豆腐、長ねぎ、塩 こしょう、しょうゆ		にらのみそ汁	にら、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし	
	さんまのかつお節煮	さんまのかつお節煮		ヒレカツ	ヒレカツ 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		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉 みりん、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉	
エネルギー 657 kcal	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	エネルギー 583 kcal	小松菜のソテー	小松菜 おさかなソーセージ 玉ねぎ、米油、コンソメ 塩、こしょう	エネルギー 671 kcal	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり 糸かまぼこ イタリアンドレッシング	エネルギー 616 kcal	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 588 kcal	ふきの炊き合わせ	ふき水煮、人参、しょうゆ さつま揚げ、しらたき 米油、酒、みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし	
	20月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	22水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24金	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
	エネルギー 589 kcal	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		ラビオリスープ	ラビオリ、セロリー 玉ねぎ、長ねぎ、塩 スープストック こしょう、ごま油		中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ 豚もも肉、酒 しょうが、米油 でん粉 しょうゆ、三温糖		豆腐のみそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		かきあげうどん(汁)	玉ねぎ、長ねぎ えのきだけ しょうゆ、三温糖、酒 みりん、塩 だし昆布、かつおだし
手羽元のやわらか煮		手羽元のやわらか煮	白身魚フライ		白身魚フライ キャノーラ油	シューマイ		にんじん入りシューマイ	ハンバーグ		ハンバーグ	ごぼうかきあげ		ごぼうかきあげ キャノーラ油	
エネルギー 589 kcal	れんこんのきんぴら	れんこん、人参、いんげん 焼ちくわ、しらたき 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 663 kcal	フルーツあえ	シャインマスカットゼリー 洋なしシラップ漬け パインシラップ漬け	エネルギー 615 kcal	オイスター炒め	もやし、青ピーマン ベーコン、米油、三温糖 オイスターソース しょうゆ、スープストック	エネルギー 652 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、人参 ホールコーン、まぐろ水煮 塩、こしょう エッグケアマヨネーズ	エネルギー 608 kcal	三色ソテー	キャベツ、人参、ささみ しょうゆ、塩、こしょう スープストック、米油	
	27月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		春雨スープ	春雨、ベーコン、長ねぎ スープストック 塩、こしょう、ごま油 しょうゆ	30木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 571 kcal	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
		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが トマトケチャップ チャツネ ウスターソース、米油 カレールウ		春巻	春巻 キャノーラ油		肉詰め信田	肉詰め信田						
福神漬		パック福神漬	野菜炒め		キャベツ、玉ねぎ、塩 焼ちくわ、人参、こしょう テンメンジャン、三温糖 オイスターソース、米油	おかか煮		もやし、チンゲンサイ 人参、三温糖、しょうゆ 酒、みりん かつお削り節							

入学・進級
おめでとう
献立

今月の地場産物

玉ねぎ
手造りみそ

♪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。