

令和2年度

5月

小学校
(Aコース)

【 5月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	643kcal	24.2g	18.5g	2.6g
中学校	757kcal	27.7g	20.7g	3.1g

子ども献立

エネルギー
653
kcal

今月の地場産物

玉ねぎ
大豆
手造りみそ

今月のもくひょう

給食のマナーを
守ろう！

♪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。

11月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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		ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリー ダイストマト、ベーコン 塩、こしょう、トマトジュース にんにく、コンソメ サルサポモドーロ		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ みそ、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、だけのこ まめプラス、長ねぎ、赤みそ ごま油、三温糖、酒、しょうゆ トウバンジャン、でん粉 テンメンジャン		五目うどん(汁)	玉ねぎ、干しいたけ 豚もも肉、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
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮		チキンマヨグリル	鶏もも肉、こしょう エッグケアマヨネーズ クレイジーソルト、酒		あじフライ	あじフライ キャノーラ油		どさんコーン	どさんコーン		かぼちゃの天ぷら	かぼちゃの天ぷら キャノーラ油
エネルギー 668 kcal	炒りどり	鶏もも肉、酒、みりん しらたき、人参 ごぼう、三温糖 しょうゆ、塩、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 642 kcal	ツナサラダ	きゅうり、まぐろ水煮 大根 香りごまドレッシング	エネルギー 623 kcal	じゃがいもの煮物	じゃがいも、鶏もも肉 人参、三温糖、みりん しょうゆ、米油、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 669 kcal	中華炒め	人参、玉ねぎ、もやし 米油、三温糖、しょうゆ 塩、こしょう	エネルギー 590 kcal	おかかあえ	キャベツ、焼ちくわ 小松菜、かつお削り節 しょうゆ
18月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	すまし汁	あらははんぺん、大根 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし		ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが トマトケチャップ カレーパウダー、チャッネ ウスターソース、米油		コンソメスープ	玉ねぎ、長ねぎ ベーコン、酒 コンソメ、こしょう、塩		ワンタンスープ	キタノカオリワタタン 玉ねぎ、チンゲンサイ 長ねぎ、塩、こしょう スープストック		岩見沢呉汁	大豆、長ねぎ 玉ねぎ 突きこんにゃく 手造りみそ だし昆布、かつおだし
	手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き		小魚	パック小魚		豆乳コロッケ	豆乳コロッケ キャノーラ油		チヂミ	チヂミ キャノーラ油	たんたんの日	鮭のあんかけ	鮭切り身、でん粉 三温糖、しょうゆ 酒、みりん、しょうが
エネルギー 608 kcal	厚揚げの炒め煮	厚揚げ、玉ねぎ、人参 米油、しょうゆ、三温糖 赤みそ、酒、みりん だし昆布、かつおだし	エネルギー 699 kcal	フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋梨シラップ漬け いちごゼリー	エネルギー 615 kcal	コーンソテー	ホールコーン スープストック 人参、枝豆 塩、こしょう、米油	エネルギー 621 kcal	スタミナソテー	にら、豚もも肉 もやし、人参、酒 しょうゆ、みりん、三温糖 白炒りごま、ごま油	エネルギー 611 kcal	和風サラダ	キャベツ、人参 ささみ 和風ドレッシング
25月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28木	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	29金	ソフトパスタ	小麦(岩見沢きたほなみ)
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		豆乳シチュー	鶏むね肉、玉ねぎ 人参、じゃがいも 調整豆乳、塩、こしょう シチューベース、米油 スープストック		白玉汁	白玉、長ねぎ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし		なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		ジャージャー麺(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 人参、玉ねぎ、セロリー 長ねぎ、まめプラス、でん粉 にんにく、しょうが、ごま油 ミートップ、テンメンジャン 三温糖、塩、赤みそ、しょうゆ オイスターソース、酒
	野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね		おさかなフライ	おさかなフライ キャノーラ油		鶏肉の香味焼き	鶏もも肉 クレイジーソルト		さばカツ	さばカツ、キャノーラ油		えびシューマイ	えびシューマイ
エネルギー 603 kcal	自分DE五目ごはんの具	焼ちくわ、しらたき ひじき、ごぼう 人参、三温糖、酒 しょうゆ、みりん、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 741 kcal	コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム コールスロードレッシング	エネルギー 616 kcal	大根の煮物	大根、さつま揚げ、人参 れんこん、三温糖、米油 みりん、しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 657 kcal	もやしのソテー	もやし、青ピーマン ウインナー 米油、塩、こしょう スープストック	エネルギー 721 kcal	デザート	はちみつレモンゼリー