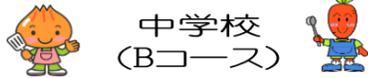


日	曜	献立名	材料																
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和2年度



こんだてひょう



【 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

1 金

子どもの日 献立

エネルギー 733 kcal

ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
野菜団子汁	野菜ミックスボール、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし
いわしの梅煮	いわしの梅煮
デザート	かしわもち

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。

7 木

エネルギー 735 kcal

ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
大根と油揚げのみそ汁	大根、油揚げ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし
とんかつ	とんかつ、キャノーラ油
ピーマンソテー	もやし、青ピーマン、人参、米油、塩、こしょう、スープストック

8 金

エネルギー 768 kcal

ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんにく、ぶなしめじ、しょうが、中濃ソース、トマトケチャップ、米油、ハヤシルウ、トマトピューレ、デミグラスソース、ブルーピューレ、しょうゆ、こしょう
福神漬	パック福神漬
キャベツのサラダ	キャベツ、人参、糸かまぼこ、香味塩ドレッシング

11 月	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
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮
エネルギー 765 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

12 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油
エネルギー 714 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

13 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリー、ダイズマト、ベーコン、塩、こしょう、トマトジュース、にんにく、コンソメ、サルサボドロー
	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
エネルギー 765 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

14 木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
	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
	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 703 kcal	おかかあえ	キャベツ、焼くわ、小松菜、かつお削り節、しょうゆ

15 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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、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
	どさんコーン	どさんコーン
エネルギー 816 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

18 月	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
	手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き
エネルギー 701 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

19 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	豆乳コロッケ	豆乳コロッケ、キャノーラ油
エネルギー 703 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

20 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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、カレールウ、チャツネ、ウスターソース、米油
	小魚	パック小魚
エネルギー 822 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

21 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	岩見沢呉汁	大豆、長ねぎ、玉ねぎ、突きこんにやく、手造りみそ、だし昆布、かつおだし
	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 713 kcal	和風サラダ	キャベツ、人参、ささみ、和風ドレッシング

22 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	ワンタンスープ	カタノカオリワンタン、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、塩、こしょう、スープストック
	チヂミ	チヂミ、キャノーラ油
エネルギー 740 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

25 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね
エネルギー 699 kcal	自分DE五目ごはんの具	焼くわ、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

26 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト
エネルギー 734 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

27 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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
	おさかなフライ	おさかなフライ、キャノーラ油
エネルギー 879 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

28 木	ソフトパスタ	小麦(岩見沢きたほなみ)
	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
エネルギー 713 kcal	えびシューマイ	えびシューマイ
エネルギー 857 kcal	デザート	はちみつレモンゼリー

29 金	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
	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
	さばカツ	さばカツ、キャノーラ油
エネルギー 786 kcal	もやしのソテー	もやし、青ピーマン、ウィンナー、米油、塩、こしょう、スープストック