

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	たんたんの日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5金	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		つみれ汁	鶏ごぼうすり身ボール、玉ねぎ、長ねぎ、酒、しょうが、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし		ポトフ	ウインナー、じゃがいも、セロリー、キャベツ、コンソメ、塩、こしょう		わかめのみそ汁	わかめ、玉ねぎ、人参、みそ、だし昆布、かつおだし		チャンポン(汁)	焼ちくわ、白菜、人参、きくらげ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、酒、米油、チャンポンスープの素、塩、こしょう				
		五目厚焼き卵	五目厚焼き卵		鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油		ハンバーグ	ハンバーグ		はんぺんフライ	はんぺんフライ、キャノーラ油		ナムル	もやし、ほうれん草、ささみ、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油				
エネルギー605 kcal		れんこんの炒め煮	れんこん、人参、豚もも肉、ごぼう、しらたき、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし	エネルギー657 kcal		枝豆サラダ	ポークハム、大根、人参、枝豆、和風ドレッシング	エネルギー595 kcal	献立コンクール入賞作品	玉葱と人参のバターカレーソテー	ぶなしめじ、玉ねぎ、人参、エッグケアマヨネーズ、カレー粉、塩、黒こしょう、有塩バター	エネルギー641 kcal	歯と口の健康週間	メンマ炒め	塩メンマ、長ねぎ、豚もも肉、米油、しょうゆ、テンメンジャン、三温糖、酒	エネルギー624 kcal		デザート	カムカムゼリー
8月	たんたんの日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		ほたて団子汁	ほたてすり身ボール、玉ねぎ、大根、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		チンゲンサイのスープ	春雨、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、長ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、酒		ふのりのみそ汁	ふのり、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		豆腐のスープ	木綿豆腐、にら、玉ねぎ、長ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ		雪国カレー	じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、牛乳、鶏もも肉、しょうが、有塩バター、ホワイトカレーパウダー、米油				
		さんまのかつお節煮	さんまのかつお節煮		野菜の子チミアんかけ	野菜の子チミ、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、でん粉		いかフリッター	いかフリッター、キャノーラ油		白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油		カラフルソテー	ホールコーン、ベーコン、キャベツ、えのきだけ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、米油				
エネルギー693 kcal		茎わかめソテー	茎わかめ、豚もも肉、小松菜、人参、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、酒	エネルギー616 kcal		中華あえ	白菜、きゅうり、まぐろ水煮、中華ドレッシング	エネルギー617 kcal		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉、突きこんにやく、米油、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、だし昆布、かつおだし	エネルギー588 kcal		豚肉とピーマンの炒めもの	もやし、人参、青ピーマン、豚もも肉、米油、塩、しょうゆ、スープストック、こしょう	エネルギー806 kcal		デザート	焼プリンタルト
15月	たんたんの日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		きのこのスープ	きのこミックス、ごぼう、長ねぎ、スープストック、しょうゆ、塩、こしょう		もずく汁	もずく、大根、長ねぎ、しょうゆ、塩、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、スープストック、塩、こしょう、ごま油		そばろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、きじひき肉、まめプラス、人参、しょうが、にんにく、赤みそ、酒、三温糖、みりん、しょうゆ、米油、でん粉、テンメンジャン		豚汁	豚もも肉、しょうが、じゃがいも、玉ねぎ、みそ、しらたき、長ねぎ、酒、だし昆布、かつおだし				
		チキンピカタ	チキンピカタ		さばのみそ煮	さばのみそ煮		メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油		どさんコーン	どさんコーン		たまこ口	たまこ口、キャノーラ油				
エネルギー595 kcal		玉ねぎとソーセージのソテー	玉ねぎ、おさかなソーセージ、人参、米油、コンソメ、塩、こしょう	エネルギー623 kcal		小松菜の炒め煮	小松菜、人参、豚もも肉、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん	エネルギー675 kcal		キャベツと糸かまのサラダ	キャベツ、人参、糸かまぼこ、コーングリーンミドレッシング	エネルギー708 kcal		つぼ漬け	つぼ漬け	エネルギー658 kcal		野菜炒め	もやし、青ピーマン、人参、スープストック、塩、こしょう、米油
22月	たんたんの日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		いももち汁	いももち、ごぼう、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		白菜のクリーム煮	ベーコン、玉ねぎ、白菜、牛乳、スキムミルク、塩、有塩バター、コンソメ、シチューの素、こしょう		にらのみそ汁	にら、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		中華風卵スープ	玉ねぎ、わかめ、なめこ、鶏卵、長ねぎ、でん粉、スープストック、塩、しょうゆ		菜めしごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)、菜めしの素				
		加賀揚げ	加賀揚げ		チキンの香草焼き	鶏もも肉、乾燥パセリ、しょうゆ、レモン汁、白ワイン、白炒りごま、塩、黒こしょう		ホッケフライ	ホッケフライ、キャノーラ油		肉シューマイ	肉シューマイ		オニオンスープ	玉ねぎ、長ねぎ、鶏もも肉、水菜、塩、スープストック、酒、こしょう				
エネルギー607 kcal		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、玉ねぎ、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	エネルギー678 kcal		大根サラダ	大根、人参、きゅうり、かに風味かまぼこ、香味塩ドレッシング	エネルギー601 kcal		ひじきの炒め煮	しらたき、人参、豚もも肉、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570 kcal		オイスター炒め	もやし、いんげん、豚もも肉、人参、しょうゆ、オイスターソース、三温糖、トウバンジャン、ごま油、テンメンジャン、酒	エネルギー625 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、人参、ホールコーン、コールスロードレッシング
29月	たんたんの日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	<div style="text-align: center;"> <p>今月のもくひょう</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>今月の地場産物</p> <p>玉ねぎ 手造りみそ</p> </div>						31水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	1月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		ドライカレー	豚ひき肉、鶏ひき肉、まめプラス、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、赤ワイン、ミートソップ、カレー粉、塩、コンソメ、三温糖、ウスターソース、カレーパウダー、キタノカオリ		キムチスープ	キムチ、豚もも肉、木綿豆腐、ぶなしめじ、長ねぎ、にんにく、キムチ味、米油、しょうゆ、三温糖、塩								甘酢あんえびつみれ	甘酢あんえびつみれ		もやしの炒めもの	もやし、人参、ごま油、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん	
		福神漬	パック福神漬		フルーツあえ	ミルクキューブ、パイナップル漬、洋なしシラップ漬								エネルギー776 kcal					エネルギー572 kcal

今月のもくひょう

よくかんで食べよう!

今月の地場産物

玉ねぎ 手造りみそ

令和2年度

こんだてひょう

6月

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	642kcal	24.3g	19.2g	2.7g
中学校	756kcal	27.9g	21.2g	3.2g

♪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があります。

♪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。