

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	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料									
1	月	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	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	5	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		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			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			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			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			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													
		五目厚焼き卵	五目厚焼き卵			ハンバーグ	ハンバーグ			鮭フライ	鮭フライ 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			はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油													
たんたんの9		エネルギー704kcal	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708kcal	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759kcal	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727kcal	デザート	カムカムゼリー	エネルギー735kcal	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																
8	月	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			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			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			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 ホワイトカレールウ 米油			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													
		さんまのかつお節煮	さんまのかつお節煮			いかフリッター	いかフリッター キャノーラ油			野菜のチヂミあんかけ	野菜のチヂミ 酒、三温糖、しょうゆ みりん、でん粉			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			白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油													
エネルギー793kcal		莖わかめのソテー	莖わかめ、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710kcal	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710kcal	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930kcal	デザート	焼プリンタルト	エネルギー701kcal	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																	
15	月	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			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			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			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			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													
		チキンピカタ	チキンピカタ			メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油			さばのみそ煮	さばのみそ煮			たまこコ	たまこコ キャノーラ油			どさんコーン	どさんコーン													
エネルギー684kcal		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819kcal	キャベツと糸かまのサラダ	キャベツ、人参 糸かまぼこ コーングリーンミードレッシング	エネルギー712kcal	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751kcal	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	エネルギー863kcal	つぼ漬け	つぼ漬け																	
22	月	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	菜めしごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	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			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			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			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			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													
		加賀揚げ	加賀揚げ			ホッケフライ	ホッケフライ キャノーラ油			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			ベストサンド	ベストサンド キャノーラ油			肉シューマイ	肉シューマイ													
エネルギー711kcal		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691kcal	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808kcal	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761kcal	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	エネルギー721kcal	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																	
29	月	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)	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月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>642kcal</td><td>24.3g</td><td>19.2g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>755kcal</td><td>27.9g</td><td>21.2g</td><td>3.2g</td></tr></table> 6月 中学校(Bコース) ♪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。											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	755kcal	27.9g	21.2g	3.2g
			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	755kcal	27.9g	21.2g	3.2g																												
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	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 ミートップ、カレー粉、塩 コンソメ、三温糖 ウスターソース カレールウ、キタノカオリ	フルーツあえ	ミルクキューブ パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け																											
エネルギー712kcal		甘酢あんえびつみれ	甘酢あんえびつみれ	エネルギー916kcal																												