

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																	
令和2年度 7がつ月 こんだてひょう 【 7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>640kcal</td><td>24.3g</td><td>19.2g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>747kcal</td><td>27.8g</td><td>20.8g</td><td>3.0g</td></tr></table> 小学校(Aコース)									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	640kcal	24.3g	19.2g	2.6g	中学校	747kcal	27.8g	20.8g	3.0g	1	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	 2 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3 金	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																												
小学校	640kcal	24.3g	19.2g	2.6g																												
中学校	747kcal	27.8g	20.8g	3.0g																												
		白菜のみそ汁	白菜、油揚げ、長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし		レタスのスープ	ウインナー、レタス、人参 セロリー、酒、 スープストック 塩、こしょう	卵とじうどん	鶏卵、えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、でん粉、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし																								
		彩り野菜のたまごやき	彩り野菜のたまごやき		チキンロイヤル	チキンロイヤル	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632 kcal			たけのこの煮物	鶏もも肉、酒、たけのこ いんげん、人参、しょうゆ 塩、みりん、米油、三温糖 だし昆布、かつおだし	エネルギー597 kcal		イタリアンサラダ	大根、ホールコーン きゅうり イタリアンドレッシング	エネルギー632 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、キャベツ ボークハム しょうゆ、三温糖 酒、みりん、米油																		
6 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7 火	 9 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10 金	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 わかめ、長ねぎ 手造りみそ、だし昆布 かつおだし			中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ 豚もも肉、酒、しょうが きくらげ、人参 米油、しょうゆ 三温糖、でん粉		ラビオリスープ	ラビオリ、人参 玉ねぎ、長ねぎ スープストック 塩、こしょう、ごま油																						
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			シューマイ	にんじん入りシューマイ		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ キャノーラ油																						
	エネルギー591 kcal	切干大根の炒め煮	切干大根、人参 さつま揚げ、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613 kcal		ピーマンの炒めもの	おさかなソーセージ もやし、青ピーマン スープストック、米油 塩、こしょう、しょうゆ	エネルギー634 kcal	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	エネルギー684 kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 ウインナー、塩、コンソメ こしょう、米油																		
13 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14 火	 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)																						
		すいとん汁	すいとん、玉ねぎ 人参、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			中華スープ	白菜、チンゲンサイ 長ねぎ、塩 こしょう、しょうゆ		豆腐のみそ汁	木綿豆腐、えのきだけ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし	フィヨンスープ	玉ねぎ、人参 ウインナー 野菜ブイヨン、酒 塩、こしょう																				
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			春巻	春巻、キャノーラ油		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩	ロースカツ	ロースカツ キャノーラ油																				
	エネルギー676 kcal	豚肉のみそ炒め	キャベツ、たけのこ 豚もも肉 トウバンジャン、にんにく しょうゆ、三温糖、酒 赤みそ、みりん、米油	エネルギー569 kcal		オイスター炒め	青ピーマン、玉ねぎ 人参、鶏もも肉 オイスターソース、ごま油 しょうゆ、三温糖、酒 トウバンジャン テンメンジャン	エネルギー596 kcal	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも しらたき、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	エネルギー699 kcal		ツナサラダ	まぐろ水煮、ごぼう ホールコーン、きゅうり コーングリーンミードレッシング																		
20 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21 火	 22 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今月のもくひょう 夏の食事を考えよう！ 今月の地場産物 手造りみそ レタス きゅうり	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																						
		なめこのみそ汁	なめこ、大根 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			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		♪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。																							
		手羽元のやわらか煮	手羽元のやわらか煮			福神漬	パック福神漬		フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け シャインマスカットゼリー																						
	エネルギー595 kcal	厚揚げの煮物	厚揚げ、玉ねぎ、人参 酒、しょうゆ 三温糖、みりん だし昆布、かつおだし	エネルギー650 kcal		キャベツの炒めもの	キャベツ、豚もも肉 人参、酒、しょうが しょうゆ、三温糖、みりん 米油、赤みそ	エネルギー697 kcal																								
27 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28 火	 30 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	31 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																						
		肉団子汁	鶏ごぼうすり身ボール 玉ねぎ、チンゲンサイ、塩 長ねぎ、しょうが、しょうゆ だし昆布、かつおだし			じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		開拓丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめブラス、玉ねぎ 人参、ホールコーン しょうが、にんにく 赤みそ、三温糖、酒 みりん、しょうゆ 米油、でん粉	ブラウンシチュー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、シチューの素 デミグラスソース スープストック 中濃ソース、塩 こしょう、米油																				
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			真だら磯辺フライ	真だら磯辺フライ キャノーラ油		つぼ漬け	パックつぼ漬け	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ																				
	エネルギー663 kcal	大根の煮物	大根、さつま揚げ、人参 三温糖、みりん、しょうゆ 酒、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー585 kcal		豚キムチ	キムチ、もやし にら、豚もも肉 キムチ味、酒、しょうゆ みりん、三温糖、ごま油	エネルギー768 kcal	ホワイトミニー	ホワイトミニー	エネルギー697 kcal		枝豆ソテー	枝豆、焼ちくわ、キャベツ コンソメ、塩、こしょう																		