

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 小学校(Bコース) 【 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>									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	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	3	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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																			
										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																			
								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 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	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																
6	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち、鶏もも肉 玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			天の川スープ	春雨、ベーコン、玉ねぎ 人参、長ねぎ、塩 スープストック、こしょう ごま油、しょうゆ			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			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															
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油			星のハンバーグ	星のハンバーグ			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			シューマイ	にんじん入りシューマイ															
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 629 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 613 kcal		キャベツのサラダ	キャベツ、水菜 かに風味かまぼこ 香りごまドレッシング	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	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															
13	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			野菜スープ	玉ねぎ、ベーコン セロリー、大根 スープストック、塩 こしょう			フイONSスープ	玉ねぎ、人参 ウインナー 野菜フイON、酒 塩、こしょう			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															
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			春巻	春巻、キャノーラ油			トマトオムレツ	トマトオムレツ			ロースカツ	ロースカツ キャノーラ油			鮭の塩焼き	鮭切り身、塩															
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 593 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 569 kcal		三色あえ	もやし、小松菜、人参 ささみ水煮、米酢 三温糖、ごま油、しょうゆ	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	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															
20	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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 ♪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。																						
		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			かきたま汁	鶏卵、わかめ、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉、だし昆布 かつおだし			さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮																			
		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																											
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 697 kcal		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 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																							
27	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			きのこスープ	きのこミックス 玉ねぎ、長ねぎ こしょう、塩 しょうゆ			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			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															
		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			ほたてシューマイ	ほたてシューマイ			アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ			つぼ漬け	パックつぼ漬け															
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 643 kcal		鶏肉とごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、鶏もも肉 しらたき、いんげん 米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ 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 697 kcal		枝豆ソテー	枝豆、焼くわ、キャベツ コンソメ、塩、こしょう	エネルギー 768 kcal		ホワイトミニー	ホワイトミニー															