

令和2年度

7月

こんだてひょう

【 7月の平均栄養価 】

	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

中学校(Bコース)

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)	4土				ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
				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					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					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					ごぼうかきあげ	ごぼうかきあげ キャノーラ油					チキンロイヤル	チキンロイヤル										
エネルギー724kcal				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699kcal				塩昆布炒め	塩昆布、キャベツ ポークハム しょうゆ、三温糖 酒、みりん、米油	エネルギー684kcal				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)				
				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682kcal				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750kcal				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816kcal				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734kcal				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)				
				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					フィヨンスープ	玉ねぎ、人参 ウインナー 野菜フィヨン、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783kcal				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677kcal				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795kcal				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695kcal				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)	23木				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					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					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685kcal				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821kcal				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743kcal				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の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。							
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)				
				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					はたてシューマイ	はたてシューマイ	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					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					アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ	枝豆ソテー	枝豆、焼くわ、キャベツ コンソメ、塩、こしょう	つぼ漬け	パックつぼ漬け
エネルギー760kcal				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767kcal				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729kcal				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				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							