

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				
3	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		岩見沢具汁	大豆、人参、玉ねぎ 突きこんにゃく 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			ワンタン スープ	キタノカオリワンタンの皮 玉ねぎ 長ねぎ、人参、塩 こしょう、ごま油			すまし汁	あらればんぺん 玉ねぎ、長ねぎ、塩 しょうゆ、みりん、酒 だし昆布、かつおだし			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 ミートップ、カレー粉 三温糖、赤ワイン、塩 キタノカオリ、カレールウ コンソメ、ウスターソース				
		いわしの みぞれ煮	いわしのみぞれ煮			ピリカラ 春巻	ピリカラ春巻 キャノーラ油			豚肉の しょうが焼き	鶏もも肉、三温糖 しょうゆ、しょうが 酒、みりん			7 金	キャベツの みそ汁	キャベツ、長ねぎ 玉ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			
エネルギー 758 kcal		豚肉と たけのこの 煮物	豚もも肉、たけのこ ごぼう、三温糖、酒 しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	エネルギー 765 kcal		中華サラダ	ポークハム、きゅうり 大根、ホールコーン 中華ドレッシング	エネルギー 714 kcal		じゃがいもの 煮物	じゃがいも、いんげん さつま揚げ、人参、酒 みりん、三温糖、しょうゆ 米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 921 kcal		小魚 フルーツあえ	パック小魚 マンゴープリン パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け	エネルギー 700 kcal		鶏肉と ピーマンの ソテー	鶏もも肉、もやし 青ピーマン、米油 人参、スープストック 塩、こしょう

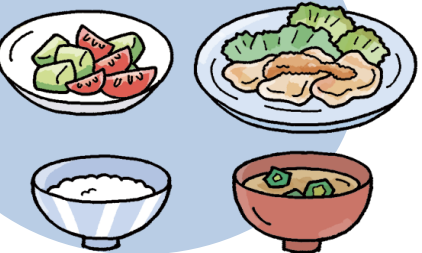


はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



よ しょくじ
バランスの良い食事



今月の地場産物

玉ねぎ	長ねぎ
手造りみそ	キャベツ
白菜	きゅうり
人参	大豆

♪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。

17	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		豆腐の中華煮	プチ豆腐、鶏もも肉 しょうが、たけのこ 白菜、長ねぎ、米油、でん粉 三温糖、酒、しょうゆ			白玉汁	白玉、玉ねぎ、長ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵、でん粉 長ねぎ、しょうゆ、塩 スープストック			ミネストローネ	大豆、セロリー、玉ねぎ ウインナー、ダイストマト にんにく、トマトジュース サルサポモドーロ コンソメ、塩、こしょう			豚汁	じゃがいも、豚もも肉 しょうが、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みそ だし昆布、かつおだし
		つまみ揚げチリソース	つまみ揚げチリソース			いかカツ	いかカツ キャノーラ油			えびシューマイ	えびシューマイ			チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油			ほっけの塩焼き	ほっけ
エネルギー 731 kcal		中華炒め	人参、チンゲンサイ 玉ねぎ、きくらげ、米油 三温糖、しょうゆ、塩 こしょう、テンメンジャン	エネルギー 734 kcal		大根サラダ	大根、人参、きゅうり 糸かまぼこ かんきつドレッシング	エネルギー 802 kcal		ビビンバの具	豚もも肉、ほうれん草 人参、もやし、しょうが にんにく、赤みそ しょうゆ、三温糖 トウバンジャン、みりん ごま油	エネルギー 760 kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、枝豆、人参 イタリアンドレッシング	エネルギー 671 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参 さつま揚げ、ひじき 米油、みりん 酒、しょうゆ、三温糖 だし昆布、かつおだし
24	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	火	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	26	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		えのきのみそ汁	えのき、わかめ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			つみれ汁	ほたてすり身ボール 玉ねぎ、長ねぎ、酒 しょうが、手造りみそ だし昆布、かつおだし			コンソメスープ	大根、小松菜、人参 長ねぎ、コンソメ 酒、塩、こしょう			夏野菜カレー	玉ねぎ、人参 青ピーマン、ズッキーニ ダイストマト、にんにく 豚もも肉、しょうが トマトケチャップ ウスターソース、チャツネ カレールウ、米油			ポトフ	玉ねぎ、ベーコン じゃがいも スープストック 塩、こしょう
		鶏つくね	つくねハンバーグ			あらびきハンバーグ	あらびきハンバーグ			真だらガーリックフライ	真だらガーリックフライ キャノーラ油			福神漬	バック福神漬			オムレツ	オムレツ トマトケチャップ 中濃ソース、三温糖
エネルギー 726 kcal		厚揚げの炒め煮	厚揚げ、ちくわ、玉ねぎ 人参、米油、しょうゆ 三温糖、みそ、酒、みりん だし昆布、かつおだし	エネルギー 676 kcal		こまあえ	白菜、もやし、人参 三温糖、しょうゆ 白炒りごま、白すりごま	エネルギー 707 kcal		コーンソテー	ホールコーン、玉ねぎ ウインナー、塩 スープストック、こしょう 米油、有塩バター	エネルギー 805 kcal		フルーツあえ	パイナップル、バナナ リンゴ、オレンジ、グレープ フルーツ、ヨーグルト ヨーグルト、ヨーグルト	エネルギー 719 kcal		キャベツとツナの炒めもの	キャベツ、まぐろ水煮 人参、米油 しょうゆ、酒 塩、こしょう

31 月

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、長ねぎ きのこミックス、みそ だし昆布、かつおだし
炭火焼さんま	炭火焼さんま
五目きんぴらごぼう	ごぼう、人参、油揚げ 突きこんにゃく 豚もも肉、米油、しょうゆ みりん、酒、三温糖 だし昆布、かつおだし

エネルギー 743 kcal

令和2年度

8月

中学校(Bコース)

こんだてひょう

【 8月の平均栄養価 】				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	628kcal	24.3g	18.1g	2.4g
中学校	745kcal	28.0g	20.3g	2.9g

今月のもくひょう

**野菜を
食べよう!**