令和2年度 9月（がつ） こんだてひょう

小学校（A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。

日	曜	献立名	材料
1	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白菜のクリーム煮	鶏むね肉、玉ねぎ 白菜、牛乳、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 コンソメ、シチューベース 塩、こしょう
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ
		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ おさかなソーセージ 人参、米油、塩、こしょう スープストック
エネルギー 715 kcal			
2	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ラビオリスープ	ラビオリ、玉ねぎ、人参 長ねぎ、ごま油 スープストック 塩、こしょう
		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油
		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ささみ コールスロードレッシング
エネルギー 672 kcal			
3	木	わかめごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし） わかめごはんの素
		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
		鶏肉の香味焼き	鶏もも肉 クレイジーソルト
		おひたし	もやし、人参、小松菜 かつお削り節 しょうゆ
エネルギー 587 kcal			
4	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		きのこ汁	きのこミックス 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩、酒 だし昆布、かつおだし
		はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油
		大根のみそ炒め	大根、人参、豚もも肉 しょうゆ、三温糖 酒、みりん 赤みそ、米油
エネルギー 601 kcal			
7	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き
		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 578 kcal			
8	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが 中濃ソース、トマトケチャップ 米油、デミグラスソース ハヤシルウ、しょうゆ トマトピューレ、こしょう プルーンピューレ
		小魚	パック小魚
		かにかま入りサラダ	もやし、きゅうり かに風味かまぼこ かんきつドレッシング
エネルギー 670 kcal			
9	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		キムチスープ	キムチ、鶏もも肉 木綿豆腐、にら、長ねぎ ぶなしめじ、にんにく キムチ味、三温糖 しょうゆ、米油、塩
		ショーロンポー	ショーロンポー
		オイスター炒め	キャベツ、玉ねぎ、人参 青ピーマン、三温糖 焼ちくわ、しょうゆ オイスターソース、酒 テンメンジャン、ごま油 トウバンジャン
エネルギー 588 kcal			
10	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち、ごぼう 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし
		鮭フライ	鮭フライ キャノーラ油
		豚肉と玉ねぎの甘辛煮	豚もも肉、玉ねぎ 人参、しょうが、三温糖 一味唐辛子、酒、しょうゆ トウバンジャン、米油
エネルギー 680 kcal			
11	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		オニオンスープ	玉ねぎ、ベーコン セロリー、小松菜 長ねぎ、酒、塩、こしょう スープストック
		チキンピカタ	チキンピカタ
		枝豆サラダ	まぐろ水煮、大根 人参、枝豆 和風ドレッシング
エネルギー 588 kcal			
14	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白菜のみそ汁	白菜、にら 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		さばのしょうゆ煮	さばのしょうゆ煮
		厚揚げの煮物	鶏もも肉、厚揚げ、三温糖 玉ねぎ、人参、しらたき 酒、しょうゆ、みりん だし昆布、かつおだし
エネルギー 656 kcal			
15	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ブイヨンスープ	じゃがいも、ウインナー 人参、パセリ 野菜ブイヨン 塩、こしょう
		ロースカツ	ロースカツ キャノーラ油
		コーンサラダ	ホールコーン、大根 きゅうり 香りごまドレッシング
エネルギー 713 kcal			
16	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すいとん汁	すいとん、ごぼう 人参、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		さんまのかつお節煮	さんまのかつお節煮
		豚肉のみそ炒め	豚もも肉、キャベツ 玉ねぎ、にんにく、しょうゆ トウバンジャン、酒、みりん 三温糖、赤みそ、米油
エネルギー 724 kcal			
17	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		中華風卵スープ	かに風味かまぼこ なめこ水煮、鶏卵 長ねぎ、しょうゆ、塩 スープストック、でん粉
		春巻	春巻 キャノーラ油
		中華炒め	玉ねぎ、チンゲンサイ もやし、ポークハム、米油 三温糖、しょうゆ、塩 テンメンジャン、こしょう
エネルギー 626 kcal			
18	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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 カレールウ ウスターソース チャツネ、米油
		福神漬	パック福神漬
		フルーツあえ	カクテルゼリー パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け
エネルギー 692 kcal			
23	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すまし汁	高野豆腐、大根 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね
		ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、焼ちくわ 玉ねぎ、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 589 kcal			
24	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		いかフリッター	いかフリッター キャノーラ油
		茎わかめと豚肉の炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 ぶなしめじ、小松菜 しょうが、ごま油、みりん しょうゆ、三温糖、酒
エネルギー 611 kcal			
25	金	ラーメン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		野菜みそラーメン	玉ねぎ、もやし 塩メンマ、ホールコーン 長ねぎ、しょうが にんにく、こしょう みそラーメンスープ
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー
エネルギー 711 kcal			
28	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ 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
		大根の炒めもの	豚もも肉、大根、人参 しょうが、にんにく しょうゆ、三温糖、酒 トウバンジャン、米油
エネルギー 608 kcal			
29	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		春雨スープ	春雨、ポークハム、玉ねぎ 長ねぎ、スープストック 酒、塩、こしょう ごま油、しょうゆ
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉 みりん、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉
		おかかあえ	白菜、人参 ほうれん草、しょうゆ かつお削り節
エネルギー 587 kcal			
30	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		コンソメスープ	じゃがいも、セロリー ベーコン、長ねぎ コンソメ、塩、こしょう
		たまコロ	たまコロ キャノーラ油
		もやしのソテー	もやし、青ピーマン ウインナー、人参 スープストック、米油 塩、こしょう、有塩バター
エネルギー 638 kcal			

今月の地場産物

白菜　きゃべつ
玉ねぎ　長ねぎ
人参　きゅうり
手造りみそ

今月のもくひょう

後片付けをきちんとしよう！

たんたんの日

【 9月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	641kcal	23.0g	19.0g	2.6g
中学校	746kcal	26.0g	20.5g	3.0g