

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							
♪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。						1火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		2水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		3木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		4金		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	
								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				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				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				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	
								メンチカツ		メンチカツ キャノーラ油				アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ				はんぺんフライ		はんぺんフライ キャノーラ油				鶏肉の香味焼き		鶏もも肉 クレイジーソルト	
						エネルギー 672 kcal		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 715 kcal		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 601 kcal		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 587 kcal		おひたし		もやし、人参、小松菜 かつお削り節 しょうゆ	
7月		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		8火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		9水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		10木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		11金		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				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				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 ブルンピューレ				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				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	
エネルギー 578 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 588 kcal		ショールンポー		ショールンポー				小魚		パック小魚		エネルギー 588 kcal		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 680 kcal		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	
14月		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		15火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		16水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		17木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		18金		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				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				フイONSUP		じゃがいも、ウインナー 人参、パセリ 野菜フイON 塩、こしょう				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 カレーウ ウスターソース チャツネ、米油				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	
エネルギー 656 kcal		さばのしょうゆ煮		さばのしょうゆ煮		エネルギー 724 kcal		さんまのかつお節煮		さんまのかつお節煮				ロースカツ		ロースカツ キャノーラ油		エネルギー 692 kcal		福神漬		パック福神漬		エネルギー 626 kcal		春巻		春巻 キャノーラ油	
		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 724 kcal		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 713 kcal		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 692 kcal		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 626 kcal		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	
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 きちんとしてよう！						23水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		24木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		25金		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				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		エネルギー 711 kcal		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 589 kcal		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		29火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		30水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		令和2年度 9月 小学校(Bコース)									
		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				たまこコ		たまこコ キャノーラ油				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		エネルギー 587 kcal		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 608 kcal		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 638 kcal		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 587 kcal		28月		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		29火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)					
たんたんの日		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				もずくのみそ汁		もずく、玉ねぎ えのき													