# 令和2年度 9月 こんだてひょう

## 中学校（B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) |
| | | ラビオリスープ | ラビオリ、玉ねぎ、人参<br>長ねぎ、ごま油<br>スープストック<br>塩、こしょう |
| | | メンチカツ | メンチカツ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 816 kcal | | コールスローサラダ | キャベツ、ホールコーン<br>ささみ<br>コールスロードレッシング |
| 2 | 水 🥄 | 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<br>白菜、牛乳、スキムミルク<br>有塩バター、シチューの素<br>コンソメ、シチューベース<br>塩、こしょう |
| | | アンサンブルエッグ | アンサンブルエッグ |
| エネルギー 830 kcal | | チンゲンサイのソテー | チンゲンサイ<br>おさかなソーセージ<br>人参、米油、塩、こしょう<br>スープストック |
| 3 | 木 | 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<br>玉ねぎ、長ねぎ<br>しょうゆ、塩、酒<br>だし昆布、かつおだし |
| | | はんぺんフライ | はんぺんフライ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 687 kcal | | 大根のみそ炒め | 大根、人参、豚もも肉<br>しょうゆ、三温糖<br>酒、みりん<br>赤みそ、米油 |
| 4 | 金 | わかめごはん | 精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>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<br>長ねぎ、みそ<br>だし昆布、かつおだし |
| | | 鶏肉の香味焼き | 鶏もも肉<br>クレイジーソルト |
| エネルギー 699 kcal | | おひたし | もやし、人参、小松菜<br>かつお削り節<br>しょうゆ |
| 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<br>長ねぎ、みそ<br>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 |
| エネルギー 667 kcal | | 切干大根の炒め煮 | 切干大根、人参<br>さつま揚げ、米油<br>みりん、三温糖、酒<br>しょうゆ<br>だし昆布、かつおだし |
| 8 | 火 | 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<br>木綿豆腐、にら、長ねぎ<br>ぶなしめじ、にんにく<br>キムチ味、三温糖<br>しょうゆ、米油、塩 |
| | | ショーロンポー | ショーロンポー |
| エネルギー 751 kcal | | オイスター炒め | キャベツ、玉ねぎ、人参<br>青ピーマン、三温糖<br>焼ちくわ、しょうゆ<br>オイスターソース、酒<br>テンメンジャン、ごま油<br>トウバンジャン |
| 9 | 水 🥄 | 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<br>人参、にんにく、しょうが<br>中濃ソース、トマトケチャップ<br>米油、デミグラスソース<br>ハヤシルウ、しょうゆ<br>トマトピューレ、こしょう<br>プルーンピューレ |
| | | 小魚 | パック小魚 |
| エネルギー 787 kcal | | かにかま入りサラダ | もやし、きゅうり<br>かに風味かまぼこ<br>かんきつドレッシング |
| 10 | 木 | 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<br>セロリー、小松菜<br>長ねぎ、酒、塩、こしょう<br>スープストック |
| | | チキンピカタ | チキンピカタ |
| エネルギー 675 kcal | | 枝豆サラダ | まぐろ水煮、大根<br>人参、枝豆<br>和風ドレッシング |
| 11 | 金 | 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<br>長ねぎ、手造りみそ<br>だし昆布、かつおだし |
| | | 鮭フライ | 鮭フライ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 787 kcal | | 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 | 豚もも肉、玉ねぎ<br>人参、しょうが、三温糖<br>一味唐辛子、酒、しょうゆ<br>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) |
| | | 白菜のみそ汁 | 白菜、にら<br>長ねぎ、みそ<br>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 |
| エネルギー 749 kcal | | 厚揚げの煮物 | 鶏もも肉、厚揚げ、三温糖<br>玉ねぎ、人参、しらたき<br>酒、しょうゆ、みりん<br>だし昆布、かつおだし |
| 15 | 火 | 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<br>人参、長ねぎ<br>しょうゆ、塩<br>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 |
| エネルギー 830 kcal | | 豚肉のみそ炒め | 豚もも肉、キャベツ<br>玉ねぎ、にんにく、しょうゆ<br>トウバンジャン、酒、みりん<br>三温糖、赤みそ、米油 |
| 16 | 水 🥄 | 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<br>人参、パセリ<br>野菜ブイヨン<br>塩、こしょう |
| | | ロースカツ | ロースカツ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 812 kcal | | コーンサラダ | ホールコーン、大根<br>きゅうり<br>香りごまドレッシング |
| 17 | 木 🥄 | 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<br>人参、にんにく、しょうが<br>トマトケチャップ<br>カレールウ<br>ウスターソース<br>チャツネ、米油 |
| | | 福神漬 | パック福神漬 |
| エネルギー 815 kcal | | フルーツあえ | カクテルゼリー<br>パインシラップ漬け<br>洋なしシラップ漬け |
| 18 | 金 | 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<br>なめこ水煮、鶏卵<br>長ねぎ、しょうゆ、塩<br>スープストック、でん粉 |
| | | 春巻 | 春巻<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 717 kcal | | 中華炒め | 玉ねぎ、チンゲンサイ<br>もやし、ポークハム、米油<br>三温糖、しょうゆ、塩<br>テンメンジャン、こしょう |
| 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<br>長ねぎ、しょうゆ、酒<br>みりん、塩<br>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 |
| エネルギー 683 kcal | | ごぼうの炒め煮 | ごぼう、人参、焼ちくわ<br>玉ねぎ、米油、しょうゆ<br>みりん、酒、三温糖<br>だし昆布、かつおだし |
| 24 | 木 | 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<br>塩メンマ、ホールコーン<br>長ねぎ、しょうが<br>にんにく、こしょう<br>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 800 kcal | | はちみつレモンゼリー | はちみつレモンゼリー |
| 25 | 金 | 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<br>長ねぎ、みそ<br>だし昆布、かつおだし |
| | | いかフリッター | いかフリッター<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 703 kcal | | 茎わかめと豚肉の炒めもの | 茎わかめ、豚もも肉<br>ぶなしめじ、小松菜<br>しょうが、ごま油、みりん<br>しょうゆ、三温糖、酒 |
| 28 | 月 | 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<br>えのきだけ、長ねぎ<br>手造りみそ<br>だし昆布、かつおだし |
| | | いわしの梅煮 | いわしの梅煮 |
| エネルギー 701 kcal | | 大根の炒めもの | 豚もも肉、大根、人参<br>しょうが、にんにく<br>しょうゆ、三温糖、酒<br>トウバンジャン、米油 |
| 29 | 火 | 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<br>ベーコン、長ねぎ<br>コンソメ、塩、こしょう |
| | | たまコロ | たまコロ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー 728 kcal | | もやしのソテー | もやし、青ピーマン<br>ウインナー、人参<br>スープストック、米油<br>塩、こしょう、有塩バター |
| 30 | 水 | 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<br>長ねぎ、スープストック<br>酒、塩、こしょう<br>ごま油、しょうゆ |
| | | 鶏肉の照り焼き | 鶏もも肉<br>みりん、酒、しょうゆ<br>三温糖、でん粉 |
| エネルギー 699 kcal | | おかかあえ | 白菜、人参<br>ほうれん草、しょうゆ<br>かつお削り節 |

### 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！

【　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 |