

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															
令和2年度 2月 中学校(Bコース) こんだてひょう 【 2月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>645kcal</td><td>24.7g</td><td>18.7g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>764kcal</td><td>28.6g</td><td>21.0g</td><td>3.2g</td></tr></table> 今月のもくひょう バランスよく食べよう！ ♪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。																					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	645kcal	24.7g	18.7g	2.7g	中学校	764kcal	28.6g	21.0g	3.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																														
小学校	645kcal	24.7g	18.7g	2.7g																														
中学校	764kcal	28.6g	21.0g	3.2g																														
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	2	火	わかめごはん	精白米(岩見沢産なつぼし) わかめごはんの素	3	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	4	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたばなみ)	5	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		沢煮焼	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、塩 しょうゆ、みりん だし昆布、かつおだし			白玉汁	白玉、豚もも肉 長ねぎ、玉ねぎ、塩 白菜、人参、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし			たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵、ベーコン 長ねぎ、しょうゆ、塩 スープストック、でん粉			ミートソース(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、ミートソッ パ、きじひき肉、人参、スー プストック、玉ねぎ、まめプ ラス、こしょう、ミートソー ス、にんにく、トマトケチャッ プ、中濃ソース、トマトビ ューレ、米油、塩			きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ、 玉ねぎ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし															
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			いわしの梅煮	いわしの梅煮			ポテトビーフコロッケ	ポテトビーフコロッケ キャノーラ油			いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油			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		鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ、しょう が、三温糖、酒、しょうゆ、 トウバンジャン、一味唐辛 子、米油	エネルギー		節分豆	黒糖福豆	エネルギー		キャベツとツナのサラダ	キャベツ、人参、まぐろ水 煮、香味玉ねぎドレッシング	エネルギー		大根サラダ	大根、ホールコーン きゅうり、かんきつドレッシ ング	エネルギー		おさかなソーセージ炒め	おさかなソーセージ、も やし、青ピーマン、米油、 スープストック、塩、こ しょう															
713kcal				735kcal				763kcal				784kcal				686kcal																		
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	いろいろな食材を バランスよく食べよう！				12	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		すり身団子汁	たこつみれ、玉ねぎ、 長ねぎ、しょうゆ、塩、 だし昆布、かつおだし			ミートボールカレー	学とり肉団子、玉ねぎ、 人参、にんにく、しょう が、ウスターソース、ト マトケチャップ、カレー ールウ、チャツネ、米 油			にらのみそ汁	にら、なめこ、長ねぎ、 みそ、だし昆布、かつ おだし							ワンタンスープ	ワンタン皮、玉ねぎ、 長ねぎ、塩、ごま油、 スープストック															
		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き			福神漬	パック福神漬			まぐろのフライ	まぐろのフライ キャノーラ油							甘酢あんエビつみれ	甘酢あんエビつみれ															
エネルギー		たけのこのみそ煮	厚揚げ、人参、ごぼう、 たけのこ、いんげん、酒、 しょうが、赤みそ、三温 糖、しょうゆ、米油、 だし昆布、かつおだし	エネルギー		ヤーコンサラダ	ヤーコン、枝豆、かに 風味かまぼこ、香りご まドレッシング	エネルギー		バター風味のゴロゴロ肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、 玉ねぎ、人参、みりん、 三温糖、しょうゆ、酒、 米油、有塩バター、 だし昆布、かつおだし	エネルギー				エネルギー		ビビンバの具	豚もも肉、ほうれん草、 人参、もやし、米油、 塩、にんにく、デンメン ジャン、トウバンジャン、 みりん、三温糖、ごま 油、しょうゆ、白いり ごま、しょうが															
712kcal				858kcal				792kcal				795kcal																						
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	18	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		すいとん汁	すいとん、玉ねぎ、 長ねぎ、ごぼう、し ょうが、みそ、酒、 だし昆布、かつおだし			ミネストローネ	マカロニ、玉ねぎ、セ ロリー、ベーコン、 ダイズマト、にんにく、 塩、トマトジュース、 コンソメ、サルサボ モードロ、こしょう			岩見沢素材味シチュー	豚もも肉、じゃがいも、 玉ねぎ、白菜、人参、 かぼちゃ、ホールコー ン、牛乳、スキムミ ルク、有塩バター、 シチューの素、塩、 こしょう、米油、 スープストック			チャンポン(汁)	焼ちくわ、キャベツ、 人参、きくらげ、玉 ねぎ、しょうが、に んにく、チャンポン スープの素、酒、 米油、こしょう			さつま汁	さつまいも、玉ねぎ、 長ねぎ、みそ、 だし昆布、かつお だし															
		加賀揚げ	加賀揚げ			チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油			オムレツ	オムレツ、中濃ソー ス、トマトケチャッ プ、三温糖			ピリカラ春巻	ピリカラ春巻 キャノーラ油			ほっけの塩焼き	ほっけ切り身、塩															
エネルギー		れんこんのきんぴら	れんこん、人参、 豚もも肉、しらたき、 三温糖、米油、み りん、酒、しょうゆ、 だし昆布、かつお だし	エネルギー		枝豆ソテー	枝豆、もやし、ま ぐろ水、煮、人参、 みりん、しょうゆ、 スープストック、米 油、酒、塩、こ しょう	エネルギー		みかんタルト	みかんタルト	エネルギー		中華サラダ	大根、きゅうり、 ポークハム、中 華ドレッシング	エネルギー		茎わかめと豚肉の炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、 小松菜、人参、し ょうが、しょうゆ、 ごま油、みりん、 三温糖、酒															
705kcal				736kcal				943kcal				850kcal				726kcal																		
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	今月の地場産物 玉ねぎ じゃがいも きじ肉 大豆 手造りみそ ヤーコン				24	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		岩見沢呉汁	大豆、干しいたけ、 玉ねぎ、長ねぎ、 ごぼう、手造りみ そ、だし昆布、かつ おだし							大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、 長ねぎ、みそ、 だし昆布、かつ おだし			白菜たっぷり春雨スープ	春雨、ウィンナー、 白菜、玉ねぎ、人 参、コンソメ、塩、 こしょう、有塩バ ター			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、 こしょう、ハヤシ プレーク、しょう ゆ、デミグラスソー ス、トマトビ ューレ、ブルーベ リー、米油															
		鶏つくね	鶏つくね							さんまのおかか煮	さんまのおかか煮			キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ キャノーラ油			小魚	パック小魚															
エネルギー		ひじきの煮物	ひじき、しらたき、人 参、さつま揚げ、み りん、米油、三温 糖、酒、しょうゆ、 だし昆布、かつお だし	エネルギー				エネルギー		ヤーコンと鶏肉の煮物	ヤーコン、鶏もも肉、 人参、しょうが、し ょうゆ、酒、三温 糖、みりん、米油、 だし昆布、かつお だし	エネルギー		ささみと野菜のソテー	チンゲンサイ、も やし、ホールコー ン、ささみ、ス ープストック、塩、 しょうゆ、こし ょう、米油	エネルギー		フルーツあえ	パインシラップ漬 け、洋梨シラップ 漬、ミルクキュー ブ															
721kcal				703kcal				739kcal				739kcal				807kcal																		