

令和3年度

5月

小学校(Aコース)

こんだてひょう

【 5月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	653kcal	25.4g	19.6g	2.6g
中学校	764kcal	29.1g	21.6g	3.0g

10月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	11火	背割りコッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	12水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	13木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	14金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	けんちん汁	たけのこ、大根、長ねぎ 玉ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩 だし昆布、かつおだし		ミネストローネ	玉ねぎ、人参 セロリ、ベーコン、にんにく ダイストマト、コンソメ トマトジュース、塩、こしょう サルサポモドーロ		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		中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、豚もも肉、酒 しょうが、米油 しょうゆ、三温糖 でん粉、中華だし		きのこのみそ汁	きのこミックス 玉ねぎ、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		ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ 中濃ソース、三温糖		ホキフライ	ホキフライ キャノーラ油		えびシューマイ	えびシューマイ		ささみカツ	ささみカツ キャノーラ油
エネルギー 681kcal	高野豆腐のみそ煮	高野豆腐、鶏もも肉 人参、ごぼう、しらたき しょうが、赤みそ 三温糖、酒、しょうゆ 米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 692kcal	かぼちゃサラダ	ダイスカぼちゃ、きゅうり ホールコーン、塩 おさかなソーセージ こしょう エッグケアマヨネーズ	エネルギー 610kcal	ピーマンの炒めもの	もやし、青ピーマン 鶏もも肉、米油 塩、こしょう スープストック、しょうゆ	エネルギー 601kcal	つぼ漬け	パックつぼ漬け	エネルギー 611kcal	和風サラダ	キャベツ、人参 まぐろ水煮 和風ドレッシング
17月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	18火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	19水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	20木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21金	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	田舎汁	白玉、玉ねぎ、ごぼう 突きこんにゃく、酒 長ねぎ、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし		春雨スープ	春雨、ベーコン、玉ねぎ チンゲンサイ、長ねぎ スープストック 塩、こしょう、ごま油 しょうゆ		ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 ぶなしめじ、中濃ソース シチューベース デミグラスソース スープストック、米油 塩、こしょう		わかめのみそ汁	わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		ミートソース(具)	鶏ひき肉、豚ひき肉 人参、豆プラ、玉ねぎ ミートソース、ミートアップ にんにく、トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース、米油 スープストック 塩、こしょう
	手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き		どさんコーン	どさんコーン		男爵いもコロッケ	男爵いもと牛肉入りコロッケ キャノーラ油 中濃ソース、三温糖		鮭のあんかけ	鮭、三温糖、しょうゆ 酒、みりん、しょうが でん粉		ミニアメリカンドッグ	ミニアメリカンドッグ キャノーラ油
エネルギー 644kcal	たけのこの煮物	たけのこ、人参 さつま揚げ、いんげん 赤みそ、三温糖、酒 しょうゆ、みりん、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 610kcal	スタミナソテー	にら、豚もも肉、もやし 人参、酒、しょうゆ みりん、三温糖、ごま油 白炒りごま	エネルギー 721kcal	白菜と糸かまのサラダ	白菜、枝豆 糸かまぼこ 香味塩ドレッシング	エネルギー 594kcal	豚肉とキャベツの炒めもの	キャベツ、人参 豚もも肉、酒、米油 スープストック 塩、こしょう、しょうゆ	エネルギー 912kcal	みかんタルト	みかんタルト
24月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	27木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	28金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	じゃがいものみそ汁	玉ねぎ、じゃがいも 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし		オニオンスープ	玉ねぎ、マカロニ ベーコン、長ねぎ、酒 コンソメ、塩、こしょう		すまし汁	木綿豆腐、えのきだけ 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩 だし昆布、かつおだし		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、しょうが トマトケチャップ、米油 にんにく ウスターソース カレーパウダー、チャツネ		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン皮 玉ねぎ、白菜 長ねぎ、スープストック 塩、こしょう、ごま油
たんたんの日	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、三温糖 みりん、酒、しょうゆ でん粉		ミンチカツ	ミンチカツ キャノーラ油		小魚	パック小魚		春巻	春巻 キャノーラ油
エネルギー 626kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参 豚もも肉、ひじき 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 603kcal	野菜炒め	キャベツ 人参、ホールコーン スープストック、塩 こしょう、米油	エネルギー 628kcal	ごまあえ	大根、人参、きゅうり 三温糖、しょうゆ 白いりごま、白すりごま	エネルギー 697kcal	フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋梨シラップ漬け あまおうゼリー	エネルギー 633kcal	中華炒め	人参、チンゲンサイ もやし、ポークハム 米油、三温糖、塩 しょうゆ、こしょう テンメンジャン、中華だし
31月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)												
	つみれ汁	たらすり身ボール 玉ねぎ、長ねぎ、酒 しょうが、みそ 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 599kcal	大根の炒め煮	大根、人参、れんこん さつま揚げ、三温糖 みりん、しょうゆ 米油、酒 だし昆布、かつおだし												

今月の地場産物

玉ねぎ
手造りみそ

今月のもくひょう

給食のマナーを守ろう!

手洗いを忘れずに!

♪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。