

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3年度

5月

小学校(B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

6月

木

うどん

小麦粉(岩見沢産きたほなみ)

かきあげうどん(汁)

鶏もも肉、油揚げ
玉ねぎ、ほうれん草
長ねぎ、しょうゆ、酒
三温糖、みりん、塩
だし昆布、かつおだし

えびといかのかきあげ

えびといかのかきあげ
キャノーラ油

もやしのピリ辛炒め

もやし、キャベツ、人参
焼ちくわ、米油、三温糖
しょうゆ、酒、一味唐辛子

エネルギー648kcal

7金

鶏とごぼうのまぜごはん

精白米(岩見沢産なつぼし)、
鶏ごぼうごはんの素

豚汁

豚もも肉、しょうが
じゃがいも、玉ねぎ
突きこんにゃく、酒
長ねぎ、みそ
だし昆布、かつおだし

ほっけの塩焼き

ほっけ切り身、塩

かしわもち

かしわもち

エネルギー661kcal

10月

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

さばのしょうゆ煮

さばのしょうゆ煮

エネルギー681kcal

11火

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

ホキフライ

ホキフライ
キャノーラ油

エネルギー610kcal

12水

背割りコッペパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

ミネストローネ

玉ねぎ、人参
セロリー、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

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

エネルギー692kcal

13木

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

ささみカツ

ささみカツ
キャノーラ油

エネルギー611kcal

14金

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

えびシューマイ

えびシューマイ

つぼ漬け

パックつぼ漬け

エネルギー601kcal

17月

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

手羽元の塩焼き

手羽元の塩焼き

エネルギー644kcal

18火

コッペパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

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

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

エネルギー721kcal

19水

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

どさんコーン

どさんコーン

エネルギー610kcal

20木

ソフトパスタ

小麦粉(岩見沢産きたほなみ)

ミートソース(具)

鶏ひき肉、豚ひき肉
人参、豆プラズ、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

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

みかんタルト

みかんタルト

エネルギー912kcal

21金

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

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

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594kcal

24月

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

いわしのみぞれ煮

いわしのみぞれ煮

エネルギー626kcal

25火

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

ミンチカツ

ミンチカツ
キャノーラ油

エネルギー628kcal

26水

バーガーパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

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

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

エネルギー603kcal

27木

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

春巻

春巻
キャノーラ油

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

エネルギー633kcal

28金

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

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

小魚

パック小魚

エネルギー697kcal

31月

ごはん

精白米(岩見沢なつぼし)

つまれ汁

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

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!

手を洗いを忘れずに!

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あります。
マークの日に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。