令和3年度 5月 こんだてひょう

中学校（Bコース）

【 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

日	曜	献立名	材料
10	月	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 779 kcal		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
11	火	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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
		ホキフライ	ホキフライ キャノーラ油
エネルギー 722 kcal		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
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 815 kcal		かぼちゃサラダ	ダイスかぼちゃ、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
13	木	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 702 kcal		和風サラダ	キャベツ、人参 まぐろ水煮 和風ドレッシング
14	金	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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
エネルギー 752 kcal		つぼ漬け	パックつぼ漬け
17	月	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 744 kcal		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
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 842 kcal		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
19	水	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 746 kcal		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
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、豆プラス、玉ねぎ ミートソース、ミートップ 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
エネルギー 1057 kcal		みかんタルト	みかんタルト
21	金	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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
エネルギー 706 kcal		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
24	月	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
たんたんの日		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 717 kcal		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
25	火	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 743 kcal		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
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 734 kcal		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
27	木	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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
エネルギー 722 kcal		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
28	金	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 カレールウ、チャツネ
		小魚	パック小魚
エネルギー 819 kcal		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
31	月	ごはん	精白米（岩見沢ななつぼし）
		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 695 kcal		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。