令和3年度 こんだてひょう 6月

♪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	エネルギー
1	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	628 kcal
		えのきのみそ汁	えのきだけ、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		ホッケフライ	ホッケフライ キャノーラ油	
		ふきの炊き合わせ	ふき水煮、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 三温糖、しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし	
2	水	ソフトフランスパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	684 kcal
		ホワイトシチュー	ベーコン、玉ねぎ、白菜 人参、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	
		チキンロイヤル	チキンロイヤル	
		枝豆サラダ	ホールコーン 枝豆、キャベツ イタリアンドレッシング	
3	木	歯と口の健康週間		585 kcal
		わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	
		にらたま汁	鶏卵、にら、長ねぎ しょうゆ、酒 みりん、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし	
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩、酒	
		れんこんの炒めもの	れんこん水煮、豚もも肉 玉ねぎ、人参、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、米油	
4	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	708 kcal
		野菜みそラーメン(汁)	鶏ひき肉、玉ねぎ もやし、人参 きくらげ、長ねぎ しょうが、にんにく みそラーメンスープ こしょう	
		さつまいももち	さつまいももち キャノーラ油	
		カムカムゼリー	カムカムゼリー	
7	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	647 kcal
		すまし汁	あられはんぺん、白菜 玉ねぎ、長ねぎ 塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし	
		さばのみそ煮	さばのみそ煮	
		五目きんぴら	豚もも肉、ごぼう、人参 油揚げ、突きこんにゃく ひじき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし	
8	火	背割りコッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	592 kcal
		春雨スープ	春雨、たけのこ、人参 長ねぎ、しょうゆ、酒 コンソメ、塩、こしょう	
		あらびきウインナー	あらびきウインナー	
		ツナサラダ	まぐろ水煮、キャベツ 玉ねぎ コーンクリーミードレッシング	
9	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	647 kcal
		なめこと豆腐のみそ汁	木綿豆腐、なめこ水煮 玉ねぎ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		かしわ天	かしわ天 キャノーラ油	
		茎わかめのソテー	茎わかめ、豚もも肉 人参、ごま油 しょうゆ、三温糖 酒、みりん	
10	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	598 kcal
		小松菜のスープ	鶏むね肉、小松菜 酒、人参、玉ねぎ コンソメ、しょうゆ ごま油、こしょう	
		いかカツ	いかカツ キャノーラ油	
		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 ベーコン、有塩バター しょうゆ、塩、こしょう	
11	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	673 kcal
		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 しょうゆ、米油 トマトケチャップ、こしょう トマトピューレ、ハヤシルウ デミグラスソース プルーンピューレ	
		紫いもチップス	紫いもチップス	
		大根サラダ	大根、もやし、きゅうり かんきつドレッシング	
14	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	631 kcal
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮	
		たけのこの煮物	人参、たけのこ、ごぼう いんげん、しょうゆ、三温糖 酒、塩、みりん、米油 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)	634 kcal
		トッポギとキムチのスープ	キムチ、豚もも肉 玉ねぎ、にら にんにく、トッポギ キムチ味、ぶなしめじ 三温糖、しょうゆ、米油、塩	
		チヂミ	チヂミ キャノーラ油	
		ナムル	大根、人参、ポークハム しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油	
16	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	676 kcal
		コーンクリームスープ	ホールコーン クリームコーン、玉ねぎ 有塩バター、塩、こしょう コーンクリームスープ スープストック、牛乳	
		鶏肉の香草焼き	鶏もも肉、しょうゆ、パセリ レモン汁、白ワイン 白炒りごま、塩、黒こしょう	
		ほうれん草のソテー	ほうれん草、もやし ウインナー、人参 塩、こしょう、コンソメ しょうゆ、米油	
17	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	635 kcal
		ふのりのみそ汁	ふのり、じゃがいも 玉ねぎ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		おさかなフライ	おさかなフライ キャノーラ油	
		野菜炒め	豚もも肉、キャベツ 人参、いんげん しょうが、しょうゆ みりん、米油	
18	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	772 kcal
		ドライカレー	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめプラス、玉ねぎ 人参、しょうが、にんにく トマトケチャップ、カレールウ カレー粉、ミートップ コンソメ、ウスターソース 塩、三温糖、赤ワイン キタノカオリ	
		つぼ漬け	パックつぼ漬け	
		フルーツあえ	パインシラップ漬け りんごシラップ漬け さくらんぼゼリー	
21	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	608 kcal
		わかめのみそ汁	わかめ、えのきだけ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		さんまのおかか煮	さんまのおかか煮	
		厚揚げの煮物	厚揚げ、玉ねぎ 人参、酒、しょうゆ 三温糖、みりん だし昆布、かつおだし	
22	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	607 kcal
		ポトフ	玉ねぎ、人参、ベーコン 米油、セロリー じゃがいも、塩、こしょう スープストック	
		ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖、ウスターソース デミグラスソース	
		スライスチーズ	スライスチーズ	
23	水	たんたんの日		694 kcal
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		岩見沢呉汁	大豆、白菜、玉ねぎ 突きこんにゃく 長ねぎ、手作りみそ だし昆布、かつおだし	
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ キャノーラ油	
		大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉、人参 しょうが、三温糖 みりん、しょうゆ、米油 酒、だし昆布、かつおだし	
24	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	629 kcal
		たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵 ベーコン、長ねぎ スープストック しょうゆ、塩、でん粉	
		チキンマヨグリル	鶏もも肉、こしょう、酒 エッグケアマヨネーズ クレイジーソルト	
		キャベツのソテー	キャベツ、人参 焼ちくわ、しょうゆ コンソメ、塩 こしょう、米油	
25	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	593 kcal
		中華スープ	枝豆とじゃこの元気ボール チンゲンサイ、たけのこ 長ねぎ、しょうゆ、白炒りごま しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう、ごま油	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ キャノーラ油	
		バンバンジーサラダ	ささみ水煮、きゅうり もやし、人参 バンバンジーソース	
28	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	574 kcal
		きのこ汁	きのこミックス 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし	
		豆腐の肉みそあん包み	豆腐の肉みそあん包み	
		切り干大根の炒め煮	切干大根、人参 さつま揚げ、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし	
29	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	625 kcal
		白菜のみそ汁	白菜、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
		あじフライ	あじフライ キャノーラ油	
		鶏肉とごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、しらたき 鶏もも肉、いんげん、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし	
30	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	595 kcal
		トマトスープ	マカロニ、玉ねぎ 人参、ベーコン、セロリー 米油、ダイストマト トマトジュース、にんにく スープストック、塩、こしょう	
		オムレツ	オムレツ	
		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン 糸かまぼこ コールスロードレッシング	

小学校(Aコース)

【 6月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	637kcal	25.1g	19.9g	2.5g
中学校	754kcal	28.9g	22.4g	2.9g

今月のもくひょう

よくかんで食べよう！

今月の地場産物

玉ねぎ　手作りみそ
大豆