

日曜				日曜				日曜				日曜				日曜											
献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料									
♪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。				1火		ソフトフランスパン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		2水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		3木		ラーメン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		4金		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	
						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				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				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				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	
						チキンロイヤル		チキンロイヤル				ホッケフライ		ホッケフライ キャノーラ油				さつまいももち		さつまいももち キャノーラ油				鮭の塩焼き		鮭切り身、塩、酒	
						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				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				カムカムゼリー		カムカムゼリー				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	
エネルギー		802kcal		エネルギー		746kcal		エネルギー		806kcal		エネルギー		693kcal		エネルギー		746kcal									
7月				8火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		9水		背割リコッペパン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		10木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		11金		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	
						すまし汁		あらははんぺん、白菜 玉ねぎ、長ねぎ 塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし				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				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 ブルーベリーピューレ				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	
						さばのみそ煮		さばのみそ煮				あらびきウインナー		あらびきウインナー				紫いもチップス		紫いもチップス				いかカツ		いかカツ キャノーラ油	
エネルギー		739kcal		エネルギー		770kcal		エネルギー		749kcal		エネルギー		789kcal		エネルギー		713kcal		エネルギー		713kcal					
14月				15火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		16水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		17木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		18金		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	
						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				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				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、カレー粉 ミートソップ 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				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	
						いわしの梅煮		いわしの梅煮				チヂミ		チヂミ キャノーラ油				つぼ漬け		パックつぼ漬け				おさかなフライ		おさかなフライ キャノーラ油	
エネルギー		722kcal		エネルギー		825kcal		エネルギー		755kcal		エネルギー		911kcal		エネルギー		750kcal		エネルギー		750kcal					
21月				22火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		23水		バーガーパン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		24木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		25金		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	
						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				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				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				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	
						さんまのおかか煮		さんまのおかか煮				ハンバーグ		ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖、中濃ソース デミグラスソース				揚げぎょうざ		ぎょうざ キャノーラ油				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	
エネルギー		699kcal		エネルギー		794kcal		エネルギー		728kcal		エネルギー		734kcal		エネルギー		743kcal		エネルギー		743kcal					
28月				29火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		30水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		令和3年度 6月 中学校(Bコース)		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		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		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	
						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				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				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				きんぴら		きんぴら、油揚げ 長ねぎ、みそ 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				オムレツ		オムレツ				あじフライ		あじフライ キャノーラ油				きんぴら		きんぴら、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	
エネルギー		656kcal		エネルギー		745kcal		エネルギー		717kcal		エネルギー		717kcal		エネルギー		717kcal		エネルギー		717kcal					