

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 7月  小学校 (Aコース) こんだてひょう  【 7月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>655kcal</td><td>25.5g</td><td>20.7g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>771kcal</td><td>29.3g</td><td>23.2g</td><td>3.2g</td></tr></table>									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	655kcal	25.5g	20.7g	2.7g	中学校	771kcal	29.3g	23.2g	3.2g	1	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	2	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	655kcal	25.5g	20.7g	2.7g																										
中学校	771kcal	29.3g	23.2g	3.2g																										
		春雨 スープ	春雨、えのきだけ 玉ねぎ、長ねぎ、人参 中華だしの素、塩 こしょう、酒、しょうゆ			五目うどん (汁)	鶏もも肉、玉ねぎ ほうれん草、人参、みりん 長ねぎ、しょうゆ、酒、三温糖 塩、だし昆布、かつおだし																							
		えびシューマイ	えびシューマイ			かぼちゃの 天ぷら	かぼちゃの天ぷら キャノーラ油																							
		チンジャオ ロース	豚もも肉、しょうゆ、酒 しょうが、にんにく、でん粉 たけのこ、青ピーマン、塩 ごま油、スープストック テンメンジャン、しょうゆ オイスターソース、三温糖	エネルギー 619 kcal		もやしの ごまあえ	もやし、キャベツ 焼くわ、三温糖 しょうゆ、白炒りごま 白すりごま、塩																							

5	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	6	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	7	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	8	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		にらと油揚げのみそ汁	にら、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、酒、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			にらと油揚げのみそ汁	にら、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、酒、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			スープカレー	玉ねぎ、ベーコン、じゃがいも、人参、キャベツ、にんにく、しょうが、スープカレーの素、米油			菜めし	精白米(岩見沢産なつぼし)、菜めしの素
		厚焼きたまご	厚焼きたまご			厚焼きたまご	厚焼きたまご			手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き			白玉汁	白玉、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、酒、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし
エネルギー	575 kcal	ひじきの煮物	ひじき、しらたき、豚もも肉、人参、酒、しょうゆ、塩、米油、みりん、三温糖、だし昆布、かつおだし	エネルギー	777 kcal	ひじきの煮物	ひじき、しらたき、豚もも肉、人参、酒、しょうゆ、塩、米油、みりん、三温糖、だし昆布、かつおだし	エネルギー	635 kcal	もやしのソテー	もやし、青ピーマン、おさかなソーセージ、スープストック、塩、こしょう、米油	エネルギー	578 kcal	大根の炒め煮	大根、豚もも肉、人参、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、塩、米油、だし昆布、かつおだし
12	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	13	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	14	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	15	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		沢煮椀	たけのこ、大根、ごぼう、長ねぎ、酒、塩、しょうゆ、だし昆布、かつおだし			沢煮椀	たけのこ、大根、ごぼう、長ねぎ、酒、塩、しょうゆ、だし昆布、かつおだし			たまごスープ	鶏卵、たまご、ベーコン、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、スープストック、しょうゆ、塩、でん粉			開拓井(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、まめプラス、玉ねぎ、人参、ホールコーン、にんにく、しょうが、酒、赤みそ、三温糖、みりん、しょうゆ、でん粉、米油
		さばのしょうゆ煮	さばのしょうゆ煮			さばのしょうゆ煮	さばのしょうゆ煮			型抜きチーズ	型抜きチーズ			いかの天ぷら	いかの天ぷら、キャノーラ油
エネルギー	701 kcal	れんこんのみそ炒め	れんこん、豚もも肉、人参、高野豆腐、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、米油、赤みそ	エネルギー	715 kcal	れんこんのみそ炒め	れんこん、豚もも肉、人参、高野豆腐、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、米油、赤みそ	エネルギー	574 kcal	焼きそば	中華蒸し麺、豚もも肉、しょうが、にんにく、人参、キャベツ、中濃ソース、酒、焼きそばソース、米油	エネルギー	812 kcal	フルーツあえ	パインシラップ漬け、洋なしシラップ漬け、はちみつレモンゼリー

19	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	20	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	セレクト給食			
		玉ねぎのみそ汁	干しいたけ、玉ねぎ、油揚げ、突きこんにやく、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			玉ねぎのみそ汁	干しいたけ、玉ねぎ、油揚げ、突きこんにやく、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			チキンカツカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、チャツネ、ウスターソース、カレーパウダー、米油	21日(水)はのみもののセレクトです♪ ★オレンジジュース ★白ぶどうほうれん草(野菜ジュース) ★ラックミーコーヒー(豆乳飲料) ★ほうじ茶			
		さんまのかば焼き	さんまのかば焼き			さんまのかば焼き	さんまのかば焼き			チキンカツ	チキンカツ、キャノーラ油				
エネルギー	611 kcal	筑前煮	鶏もも肉、たけのこ、人参、ごぼう、いんげん、酒、みりん、三温糖、塩、しょうゆ、米油、かつおだし	エネルギー	584 kcal	筑前煮	鶏もも肉、たけのこ、人参、ごぼう、いんげん、酒、みりん、三温糖、塩、しょうゆ、米油、かつおだし	エネルギー	オ:696 白:697 ラ:691 ほ:605 kcal	ツナサラダ	もやし、枝豆、まぐろ水煮、香味塩ドレッシング				

つめたいもののとりすぎに気をつけよう

はやねはやお 早寝や早起きをしよう

ちやうよく 朝食をとろう

えいよう 栄養バランスのよい食をとろう

なつやす 夏休みのしょくせいかつ 食生活ポイント

今月の地場産物

レタス きゅうり 手造りみそ

今月のもくひょう 夏の食事を考えよう!

♪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。