

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 (Bコース) 【 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> うどんに のせて 食べよう！ うどん 五目うどん (汁) かぼちゃの 天ぷら もやしの ごまあえ																	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	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	2	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	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																																		
			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			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																														
			かぼちゃの 天ぷら	かぼちゃの天ぷら キャノーラ油			えびシューマイ	えびシューマイ																														
			もやしの ごまあえ	もやし、キャベツ 焼ちくわ、三温糖 しょうゆ、白炒りごま 白すりごま、塩			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 575 kcal				エネルギー 619 kcal																															
5	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	6	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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			レタスの クリーム煮	レタス、鶏むね肉 玉ねぎ、型抜き人参 枝豆、牛乳、スキムミルク 有塩バター、塩 コンソメ、こしょう シチューの素、白ワイン			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			マーボー 豆腐	豆腐、豚ひき肉 しょうが、にんにく たけのこ、まめプラス 長ねぎ、ごま油 酒、三温糖、しょうゆ トウバンジャン、赤みそ テンメンジャン、でん粉																							
		厚焼きたまご	厚焼きたまご			星のコロッケ	星のコロッケ キャノーラ油			手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き			春巻	春巻 キャノーラ油																							
		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			お星さま タルト	お星さまタルト			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			中華あえ	白菜、人参、きゅうり きくらげ、しょうゆ、米酢 三温糖																							
		エネルギー 575 kcal				エネルギー 635 kcal				エネルギー 749 kcal				エネルギー 578 kcal																								
12	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	13	火	背割りコッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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)																							
		沢煮梅	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			塩ワニタン スープ	キタノカオリワニタン 玉ねぎ、白菜 長ねぎ、塩、こしょう 塩ラーメンスープ			大根の みそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ わかめ、酒、手造りみそ 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			型抜き チーズ	型抜きチーズ			鶏の から揚げ	鶏もも肉、しょうゆ、酒 しょうが、でん粉、みりん、 塩 キャノーラ油			鮭の バターしょうゆ 焼き	鮭切り身、塩、こしょう しょうゆ、みりん 有塩バター																							
		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			焼きそば	中華煮し麺、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			オイスター 炒め	もやし、人参、青ピーマン ポークハム、しょうゆ オイスターソース、酒 三温糖、トウバンジャン テンメンジャン、ごま油			じゃがいもの 煮物	じゃがいも、豚もも肉 しらたき、いんげん、人参 みりん、三温糖、酒 米油、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし																							
		エネルギー 701 kcal				エネルギー 574 kcal				エネルギー 715 kcal				エネルギー 624 kcal																								
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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	セレクト給食 20日(火)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																										
		玉ねぎの みそ汁	干しいたけ、玉ねぎ 油揚げ、突きこんにゃく 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 カレールー、米油			コンソメ スープ	キャベツ、セロリ 豚もも肉、人参、長ねぎ コンソメ、塩 こしょう	今月のもくひょう 夏の食事を 考えよう！																										
		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			トマト オムレツ	トマトオムレツ																											
		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			ツナ サラダ	もやし、枝豆、まぐろ水煮 香味塩ドレッシング			ジャーマン ポテト	じゃがいも、ベーコン 玉ねぎ、スープストック 塩、こしょう 有塩バター、乾燥パセリ																											
		エネルギー 611 kcal				エネルギー 584 kcal				エネルギー 584 kcal																												

冷たいものとりすぎ
に気をつけよう

はやねはやお
早寝や早起きをしよう

なつやす
夏休みの
しょくせいかつ
食生活ポイント

ちょうしよく
朝食をとろう

えいよう
栄養バランスのよい
食事をとろう

今月の地場産物
レタス
きゅうり
手造りみそ

♪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。