

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 中学校 (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>									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																										
こんだてひょう								うどんに のせて 食べよう！	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 672 kcal			エネルギー 783 kcal																			

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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	9 金	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		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		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		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		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		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き		星のコロッケ	星のコロッケ、キャノーラ油		春巻	春巻、キャノーラ油		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	669 kcal		エネルギー	733 kcal		エネルギー	902 kcal		エネルギー	860 kcal		エネルギー	669 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		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		お星さまタルト	お星さまタルト		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		ほっけの塩焼き	ほっけ切り身、塩、みりん、米油	
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)	16 金	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		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		塩ワッタンスープ	キタノカオリワッタン、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		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		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		いかの天ぷら	いかの天ぷら、キャノーラ油	
エネルギー	803 kcal		エネルギー	685 kcal		エネルギー	824 kcal		エネルギー	728 kcal		エネルギー	976 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		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		オイスター炒め	もやし、人参、青ピーマン、ボークハム、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		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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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、カレールウ、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	20日(火)はのみもののセレクトです♪						
	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	★オレンジジュース						
エネルギー	708 kcal		エネルギー	オ:837 白:838 ラ:832 ほ:746 kcal		エネルギー	726 kcal		★白ぶどうほうれん草(野菜ジュース)						
	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	★ラックミーコーヒー(豆乳飲料)						
									★ほうじ茶						

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

ちょうしょく

朝食をとろう

えいよう

栄養バランスのよい食をとろう

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。