令和3年度

8月 こんだてひょう

小学校（Bコース）

【 8月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	652kcal	24.0g	19.2g	2.7g
中学校	764kcal	27.3g	21.3g	3.2g

岩見沢産

ぼくは、長ねぎ！
香味野菜といって
料理の味を引き立て、
肉や魚などの臭みを
とる効果が
ありますよ！

岩見沢産

わたしは、玉ねぎ！
岩見沢の代表野菜！
みなさんの心とからだ
の健康をがっちり守って
くれます。

岩見沢産

ぼくは、ピーマン！
ビタミンCが多く
含まれているよ！
からだの免疫力をあ
げて、かぜ予防効果

8月31日は やさいの日です

やさいのパワーを知って
野菜をたくさん食べましょう

日	曜	献立名	材料
16	月	中華蒸し麺	中華蒸し麺（岩見沢産キタノカオリ） ごま油、塩、こしょう
		ジャージャー麺（具）	豚ひき肉、鶏ひき肉、人参 玉ねぎ、セロリー、長ねぎ 塩、ごま油、まめプラス にんにく、しょうが、でん粉 ミートップ、三温糖、赤みそ しょうゆ、テンメンジャン 酒、オイスターソース
		中華サラダ	ポークハム、きゅうり、キャベツ 香味塩ドレッシング
		シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー
エネルギー 867 kcal			
17	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		みそけんちん汁	鶏もも肉、豆腐 ごぼう、人参、突きこんにゃく 長ねぎ、みそ、赤みそ みりん、酒 だし昆布、かつおだし
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ キャノーラ油
		しめじのごましょうゆ炒め	もやし、しめじ、小松菜 しょうが、しょうゆ 酒、米油、ごま油 三温糖、みりん 白炒りごま、塩
エネルギー 620 kcal			
18	水	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		チンゲンサイのスープ	ベーコン、玉ねぎ チンゲンサイ、長ねぎ コンソメ、塩、こしょう しょうゆ
		ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ、三温糖 パインジュース、ウスターソース デミグラスソース、赤ワイン
		イタリアンサラダ	大根、ホールコーン 人参、塩 イタリアンドレッシング
エネルギー 591 kcal			
19	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		わかめスープ	わかめ、春雨、玉ねぎ 長ねぎ、白菜 中華だしの素、しょうゆ 塩、こしょう
		鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく しょうが、酒、米粉 しょうゆ、キャノーラ油
		キャベツの中華炒め	キャベツ、青ピーマン 人参、きくらげ、ごま油 オイスターソース、酒 しょうゆ、三温糖 トウバンジャン、テンメンジャン
エネルギー 666 kcal			
20	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン ローリエ、タイム、玉ねぎ 人参、オールスパイス、こしょう にんにく、しょうが、しょうゆ コンソメ、トマトケチャップ 中濃ソース、ハヤシルウ、米油 トマトピューレ プルーンピューレ デミグラスソース
		つぼ漬け	つぼ漬け
		フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け シャインマスカットゼリー
エネルギー 697 kcal			
23	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		エビボールスープ	エビボール 玉ねぎ、チンゲンサイ 干しいたけ、長ねぎ、塩 塩ラーメンスープ、こしょう
		チキンロイヤル	チキンロイヤル
		野菜炒め	ベーコン、もやし 人参、にら 三温糖、塩、こしょう しょうゆ、みりん、米油
エネルギー 605 kcal			
24	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		パンプキンポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ パンプキンペースト 有塩バター、牛乳 生クリーム、塩、こしょう
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油
		ほうれん草のソテー	ほうれん草、鶏もも肉 人参、塩、こしょう コンソメ、しょうゆ、米油
		いちごジャム	パックいちごジャム
エネルギー 700 kcal			
25	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		どさんこ汁	豚もも肉、人参、わかめ 玉ねぎ、ホールコーン 豆腐、長ねぎ、しょうが みそ、にんにく、酒 だし昆布、かつおだし
		鮭の照り焼き	鮭切り身、酒 三温糖、しょうゆ みりん、しょうが、でん粉
		和風サラダ	キャベツ、ポークハム きゅうり 香味和風ドレッシング
エネルギー 602 kcal			
26	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン 白菜、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ しょうゆラーメンスープ 中華だしの素、塩 こしょう、ごま油
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう
		カラフルポテト	じゃがいも、人参、枝豆 塩、こしょう、コンソメ 米油
エネルギー 613 kcal			
27	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 たもぎだけ、手造りみそ だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		もやしの煮びたし	もやし、人参、三温糖 しょうゆ、酒、みりん かつお削り節
エネルギー 593 kcal			
30	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		夏野菜カレー	玉ねぎ、人参 なす、ズッキーニ、鶏もも肉 じゃがいも、ローリエ、タイム オールスパイス プルーンピューレ にんにく、しょうが トマトケチャップ、カレールウ ウスターソース、米油
		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩
		ヨーグルト	元気ヨーグルト
エネルギー 659 kcal			
31	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ふのりのみそ汁	ふのり、玉ねぎ、長ねぎ えのきだけ、手造りみそ 酒、だし昆布、かつおだし
		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油
		キャベツのソテー	キャベツ、人参 青ピーマン、にんにく しょうゆ、コンソメ、塩 こしょう、酒、米油
エネルギー 614 kcal			

野菜の日 こんだて

たんたんの日

今月の地場産物

白菜	長ねぎ	人参
玉ねぎ	キャベツ	ピーマン
きゅうり	手造りみそ	米粉

今月のもくひょう

野菜を食べよう！

♪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。