

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	日	曜	献立名	材料																	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1>令和3年度</h1> <h1>9月</h1> <p>小学校 (Aコース)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1>こんだてひょう</h1> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr><th colspan="4">【 9月の平均栄養価 】</th></tr> <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>65kcal</td><td>25.3g</td><td>19.5g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中学校</td><td>767kcal</td><td>28.8g</td><td>21.6g</td><td>3.1g</td></tr> </table> </div> </div>																		【 9月の平均栄養価 】					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	65kcal	25.3g	19.5g	2.6g	中学校	767kcal	28.8g	21.6g	3.1g
【 9月の平均栄養価 】																																				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																
小学校	65kcal	25.3g	19.5g	2.6g																																
中学校	767kcal	28.8g	21.6g	3.1g																																
				1	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					2	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																					
						すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、酒、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																					
						さばのみそ煮	さばのみそ煮							鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうゆ、しょうが、でん粉、酒、みりん、塩、キャノーラ油																					
				エネルギー		切干大根 焼きそば風煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、焼きそばソース					エネルギー		もやしの中華炒め	もやし、青ピーマン、人参、干しいたけ、しょうが、にんにく、しょうゆ、テンメンジャン三温糖、トウバンジャン、ごま油																					
				699	kcal							649	kcal																							
								8	水	背割りコッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)					9	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																	
										ポトフ	ウインナー、セロリ、じゃがいも、キャベツ、長ねぎ、コンソメ、パセリ、塩、こしょう、しょうゆ							田舎汁	白玉、干しいたけ、大根、ごぼう、突きこんにやく、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし																	
								パンにはさんで食べよう!		キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン、クミン、ターメリック、大豆、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、キタノカオリ、ブルーベリー、トマトケチャップ、塩、トマトピューレ、赤ワイン、コンソメ、カレー粉、カレールー、しょうゆ							ホツケのピリ辛焼き	ほつかけ切り身、酒、塩、しょうゆ、みりん、にんにく、三温糖、トウバンジャン、ごま油、白炒りごま																	
								たねのの	エネルギー	ヨーグルト	ソファール(プレーン)					エネルギー		ひじきの煮物	しらたき、人参、ひじき、鶏もも肉、みりん、塩、米油、三温糖、しょうゆ、酒、かつおだし																	
								709	kcal							578	kcal																			
6	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					7	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					10	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																	
						フィヨンスープ	玉ねぎ、長ねぎ、大根、ベーコン、酒、野菜フィヨン、塩、こしょう							しょうゆラーメン(汁)	豚もも肉、塩、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、めんつゆ、めんつゆ、めんつゆ、めんつゆ																					
						若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き							たこ焼き	たこ焼き、キャノーラ油																					
エネルギー		人参の炒めもの	人参、青ピーマン、まぐろ水煮、米油、しょうゆ、酒、塩、こしょう					エネルギー		小松菜のなめ茸あえ	小松菜、もやし、人参、焼きちくわ、なめ茸、しょうゆ					エネルギー		杏仁フルーツあえ	杏仁豆腐、フルーツミックス(黄桃、白桃、りんご、みかん)																	
554	kcal							625	kcal	のりふりかけ	パックのりふりかけ					665	kcal																			
13	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					14	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)					17	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																	
						きのこのスープ	きのこミックス、玉ねぎ、長ねぎ、人参、コンソメ、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ							豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、大根、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし																					
						甘酢あんえびつみれ	甘酢あんえびつみれ							鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油																					
エネルギー		キムチ炒め	ごぼう、もやし、青ピーマン、鶏もも肉、キムチ、赤みそ、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、ごま油					エネルギー		添え野菜	キャベツ、きゅうり					エネルギー		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、しらたき、玉ねぎ、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし																	
520	kcal							732	kcal	エッグフリーマヨネーズ	パックエッグフリーマヨネーズ					643	kcal																			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>今月の地場産物</h2> <p>玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 米粉 手造りみそ 大豆</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>今月のもくひょう</h2> <h2>後片付けを きちんとしよう!</h2> </div> </div>																																				
				21	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					22	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																					
						中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、でん粉、たけのこ、豚もも肉、きくらげ、酒、ごま油、うずらの卵、しょうが、にんにく、塩、こしょう、米油、中華だしの素、しょうゆ、三温糖							コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、クリームコーン、有塩バター、野菜フィヨン、コーンクリームスープ、牛乳、塩、こしょう																					
				エネルギー		えびシューマイ	えびシューマイ					エネルギー		豚肉のバーベキューソースかけ	豚ロース肉、しょうが、しょうゆ、酒、でん粉、キャノーラ油、キタノカオリ、三温糖、白ワイン、しょうゆ、レモン汁、りんご、りんごジュース、おろしりんご																					
				688	kcal	お月見デザート	お月見デザート					770	kcal	キャベツのソテー	枝豆、ベーコン、キャベツ、コンソメ、塩、こしょう、米油																					
27	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					28	火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)					30	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																	
						もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、長ねぎ、酒、油揚げ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし							ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、ウスターソース、カレールー、チャツネ、赤ワイン、米油																					
						さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら、キャノーラ油							小松菜のごまドレッシング	小松菜、白菜、ポークハム、しょうゆ、ごまドレッシング																					
エネルギー		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし					エネルギー		ハーブチキン	鶏もも肉、塩、ハーブシーズニング、こしょう					エネルギー		れんこんのみそ炒め	れんこん、人参、干しいたけ、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、米油、赤みそ																	
650	kcal							629	kcal	かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮、かんきつドレッシング					610	kcal																			

パンにはさんで食べよう!

たねのの

かたむく と

☆金具はきちんと止めよう☆

おな ほうこう

スプーンは、同じ方向に

かさ とお かなく

重ねて通し、金具をきちんと

と しょつき

と閉じて食器 かごにかけ

ましよう。

♪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。