令和3年度 9月 こんだてひょう

小学校（Bコース）

【 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	651kcal	25.3g	19.5g	2.6g
中学校	767kcal	28.8g	21.6g	3.1g

日	曜	献立名	材料	エネルギー
1	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	699 kcal
		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	
		さばのみそ煮	さばのみそ煮	
		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	
2	木	わかめごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし） わかめごはんの素	562 kcal
		豚汁	豚もも肉、しょうが 豆腐、玉ねぎ、人参 長ねぎ、ごぼう 突きこんにゃく、酒 みそ、だし昆布、かつおだし	
		厚焼きたまご	厚焼きたまご	
		キャベツキムチ	キャベツキムチ	
3	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	649 kcal
		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	
		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	
		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	
6	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	554 kcal
		ブイヨンスープ	玉ねぎ、長ねぎ、大根 ベーコン、酒 野菜ブイヨン、塩 こしょう	
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き	
		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	
7	火	背割りコッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	709 kcal
		ポトフ	ウインナー セロリー、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	
		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 プルーンピューレ 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、カレールウ、しょうゆ	
		ヨーグルト	ソフール（プレーン）	
8	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	625 kcal
		白菜のみそ汁	白菜、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油	
		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	
		のりふりかけ	パックのりふりかけ	
9	木	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	665 kcal
		しょうゆラーメン（汁）	豚もも肉、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ こしょう、塩、しょうゆ	
		たこ焼き	たこ焼き キャノーラ油	
		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）	
10	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	578 kcal
		田舎汁	白玉、干しいたけ、大根 ごぼう、突きこんにゃく 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		ホッケのピリ辛焼き	ほっけ切り身、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	
		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	
13	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	520 kcal
		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	
		甘酢あんえびつみれ	甘酢あんえびつみれ	
		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	
14	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	643 kcal
		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	
		鮭フライ	鮭フライ キャノーラ油	
		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	
15	水	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	732 kcal
		クリームマカロニ	マカロニ、ベーコン 玉ねぎ、人参、牛乳 シチューの素、スキムミルク 生クリーム、コンソメ、塩 こしょう、白ワイン	
		バーガーパティ	バーガーパティ 三温糖、みりん、酒、にんにく しょうゆ、塩、でん粉、しょうが	
		添え野菜	キャベツ、きゅうり	
		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	
17	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	681 kcal
		米粉スープカレー	ベーコン、玉ねぎ、人参 セロリー、大豆、にんにく しょうが トマトケチャップ、チャツネ コンソメ、こしょう、カレー粉 ウスターソース タンドリーペースト 米粉、米油	
		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き	
		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 塩、こしょう、米油 しょうゆ	
21	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	770 kcal
		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、野菜ブイヨン コーンクリームスープ 牛乳、塩、こしょう	
		豚肉のバーベキューソースがけ	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	
		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	
22	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	688 kcal
		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	
		えびシューマイ	えびシューマイ	
		お月見デザート	お月見デザート	
24	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	598 kcal
		大根のみそ汁	大根、わかめ、えのきだけ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮	
		じゃがいもの煮物	じゃがいも、玉ねぎ 鶏もも肉、しらたき 人参、みりん、酒、しょうゆ 三温糖、塩 米油、だし昆布、かつおだし	
27	月	ソフトフランス	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	629 kcal
		トマトシチュー	ベーコン、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ダイストマト トマトピューレ、牛乳、塩 トマトシチューの素、赤ワイン スキムミルク、生クリーム 有塩バター、コンソメ、こしょう	
		ハーブチキン	鶏もも肉、塩 ハーブシーズニング こしょう	
		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	
28	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	650 kcal
		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	
		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら キャノーラ油	
		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	
29	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	610 kcal
		けんちん汁	大根、鶏もも肉 豆腐、玉ねぎ 突きこんにゃく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし	
		さばの塩焼き	さば切り身 塩、みりん	
		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	
30	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	815 kcal
		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 カレールウ、チャツネ 赤ワイン、米油	
		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	
		原宿ドッグ	原宿ドッグ	

今月の地場産物

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

☆金具（かなぐ）はきちんと止（と）めよう☆

スプーンは、同じ方向（おなじほうこう）に重（かさ）ねて通（とお）し、金具（かなぐ）をきちんと閉（と）じて食器（しょっき）かごにかけましょう。

今月のもくひょう

後片付けをきちんとしよう！

♪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。

パンにはさんで食べよう！

十五夜こんだて