

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 9月 中学校 (Bコース) 【 9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>651kcal</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>									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	1	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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	3	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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																														
										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			豚汁	豚もも肉、しょうが 豆腐、玉ねぎ、人参 長ねぎ、ごぼう 突きこんにやく、酒 みそ、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			厚焼きたまご	厚焼きたまご			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 804 kcal		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 655 kcal		キャベツ キムチ	キャベツキムチ	エネルギー 745 kcal		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)	7	火	背割りコッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		フイヨン スープ	玉ねぎ、長ねぎ、大根 ベーコン、酒 野菜フイヨン、塩 こしょう	パンに はさんで 食べよう！	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	エネルギー 838 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			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			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																
		若鶏の ごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			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、カレーパウ、しょうゆ				焼き栗 コロッケ				たこ焼き	たこ焼き キャノーラ油																			
エネルギー 638 kcal		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 838 kcal	キーマカレー	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、カレーパウ、しょうゆ	エネルギー 772 kcal		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 808 kcal		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)	エネルギー 675 kcal		ホッケの ビリ辛焼き	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																
		ヨーグルト	ソフィール(プレーン)						のりふりかけ	パックのりふりかけ							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)	14	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	かなぐと ☆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 かなぐ 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 ましょう。				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	パンに はさんで 食べよう！	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	エネルギー 858 kcal		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	エネルギー 789 kcal		米粉 スープカレー	ベーコン、玉ねぎ、人参 セロリ、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 タンポプーペースト 米粉、米油																
		甘酢あん えびつみれ	甘酢あんえびつみれ			鮭フライ キャノーラ油				エッグフリー マヨネーズ				エッグフリー マヨネーズ																				
エネルギー 650 kcal		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 743 kcal	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	エネルギー 858 kcal										手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き																
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				21	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	22	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今月のもくひょう 後片付けを きちんとしよう！				24	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
				パンに はさんで 食べよう！	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、野菜フイヨン コーンクリームスープ 牛乳、塩、こしょう	エネルギー 908 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	エネルギー 848 kcal		えびシューマイ	えびシューマイ	エネルギー 689 kcal		いわしの 梅煮	いわしの梅煮																
						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				お月見 デザート				お月見デザート																				
				エネルギー 908 kcal	豚肉の バーベキュー ソースがけ	キャベツの ソテー	エネルギー 748 kcal																											
27	月	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	28	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	♪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。																		
		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		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	エネルギー 727 kcal		けんちん汁	大根、鶏もも肉 豆腐、玉ねぎ 突きこんにやく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし	エネルギー 940 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 カレーパウ、チャツネ 赤ワイン、米油																				
		ハーブチキン	鶏もも肉、塩 ハーブシーズニング こしょう			さつまいもの 天ぷら				さばの 塩焼き				小松菜の ごまドレッシン グ																				
エネルギー 743 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	エネルギー 748 kcal	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 727 kcal		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	エネルギー 940 kcal		原宿 ドッグ	原宿ドッグ																				