

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															
食育もくひょう 学校給食について知ろう 給食もくひょう 給食の準備を きちんとしよう				今日の地場産物 玉ねぎ・米粉・大豆 手作りみそ 米・小麦粉				「こんだてひょう」の読み方 特別献立の日は、マークが付いています。 料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを 使うようにしています。 1食ごとのエネルギー量を記載しています。				8 水 ごはん きのこ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 精白米(岩見沢産ななつぼし) きのこミックス 突きこんにゃく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし 鮭切り身、塩 豚もも肉、じゃがいも 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				ぼうしに かみのけを きちんと 入れる マスクは はなまで おおう はくい 白衣は きれい に つけ て は き る 手 を せ つ け ん で き れ い に あ ら う つめ を み じ か く き る														
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	木	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 みそ、酒 だし昆布、かつおだし			すいとん汁	すいとん、鶏もも肉、玉ねぎ 大根、長ねぎ、しょうゆ、塩、酒 だし昆布、かつおだし			豆乳 マカロニ スープ	マカロニ、ベーコン 玉ねぎ、人参、枝豆 ホールコーン 米粉、調製豆乳 コンソメ、鶏がらスープ 白ワイン、塩、こしょう			豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにゃく、玉ねぎ 人参、ごぼう、長ねぎ 酒、手作りみそ だし昆布、かつおだし															
エネルギー 607 kcal		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油	エネルギー 645 kcal		豚肉の みそ焼き	豚ロース肉、塩、三温糖 にんにく、酒 手作りみそ、白炒りごま しょうゆこうじ、みりん	エネルギー 719 kcal		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油	エネルギー 696 kcal		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、酒、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油															
		ふきの 炊き合わせ	ふき、人参 干しいたけ、鶏もも肉 米油、酒、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし			ひじきの煮物	ひじき、しらたき、人参 さつま揚げ、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ、塩 かつおだし			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			塩昆布炒め	塩昆布、白菜、えのきだけ しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油															
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18	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 白菜、長ねぎ、しょうゆ 塩ラーメンスープ、塩 鶏がらスープ、こしょう			にらの みそ汁	にら、えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参 キャベツ、セロリ、大根、 コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ			みそ けんちん汁	豆腐、ごぼう、玉ねぎ 突きこんにゃく、長ねぎ しょうゆ、みそ、赤みそ、みりん だし昆布、かつおだし															
エネルギー 593 kcal		春巻	春巻、キャノーラ油	エネルギー 702 kcal		チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油	エネルギー 682 kcal		バーガー パティ	バーガーパティ デミグラスソース トマトケチャップ、三温糖 ウスターソース、赤ワイン ブルーンピュレ、塩	エネルギー 597 kcal		ほっけの ピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん コチュジャン、でん粉															
		中華炒め	人参、チンゲンサイ、もやし きくらげ、ごま油 中華だしの素、三温糖 しょうゆ、塩、こしょう テンメンジャン、でん粉			きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、さつま揚げ 糸こんにゃく、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ かつおだし			ポテト サラダ	じゃがいも、塩、ホールコーン きゅうり、まぐろ水煮、こしょう エッグケアマヨネーズ			茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん															
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	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															
		なめこの みそ汁	なめこ水煮、油揚げ、酒 玉ねぎ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			ミネスト ローネ	玉ねぎ、ホールコーン、セロリ ベーコン、大根、マカロニ、塩 ダイストマト、サルサボモドーロ にんにく、コンソメ、こしょう トマトジュース、鶏がらスープ			あんかけ丼 (具)	キャベツ、玉ねぎ、人参 長ねぎ、豚もも肉 酒、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 塩ラーメンスープ 三温糖、ごま油、でん粉 鶏がらスープ			ワンタン スープ	キタノカオリワンタン、人参 白菜、長ねぎ、ごま油 しょうゆラーメンスープ しょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ															
エネルギー 630 kcal		鶏肉の しょうゆこうじ 焼き	鶏もも肉 しょうゆこうじ	エネルギー 763 kcal		クレイジー ポーク	豚ロース肉、酒、塩、三温糖 米粉、クレイジーソルト カレー粉、ガーリックパウダー キャノーラ油	エネルギー 603 kcal		つぼ漬	つぼ漬	エネルギー 718 kcal		鶏の から揚げ	鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん、塩 米粉、でん粉、キャノーラ油															
		れんこんの 炒め煮	れんこん、人参 さつま揚げ、しょうゆ 酒、三温糖、みりん かつおだし、塩、米油			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			中華サラダ	ポークハム、小松菜、もやし 香味中華ドレッシング			お祝い いちごゼリー	お祝いいちごゼリー															
しょう わ ひ 昭和の日				30	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	令和6年度 4月 小学校(Aコース)				こんだてひょう 【4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>665kcal</td><td>25.9g</td><td>21.3g</td><td>2.99g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>772kcal</td><td>28.9g</td><td>23.3g</td><td>3.51g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	665kcal	25.9g	21.3g	2.99g	中学校	772kcal	28.9g	23.3g	3.51g
	エネルギー	たんぱく質	脂質			塩分																								
小学校	665kcal	25.9g	21.3g	2.99g																										
中学校	772kcal	28.9g	23.3g	3.51g																										
エネルギー 645 kcal		もやしの みそ汁	もやし、たまごたけ わかめ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 645 kcal		さばの 照り焼き	さば切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん しょうが、でん粉	♪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。 ♪魚には、骨が入っている場合があります。 気をつけて食べてください。																						
		大豆と ごぼうの 炒め煮	ごぼう、人参、鶏もも肉 大豆、糸こんにゃく 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			エネルギー 620 kcal		大根サラダ	大根、きゅうり 焼きちくわ 香味塩ドレッシング	※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。																				
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オースパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ	福神漬 福神漬																				
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム、オリーブ油 りんご酢、こしょう、三温糖 塩、エッグケアマヨネーズ	ラーメン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																						
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			しょうゆ ラーメン (汁)	鶏もも肉、白菜、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 塩、こしょう、鶏がらスープ	エネルギー 656 kcal		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油	エネルギー 620 kcal		フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け はちみつレモンゼリー															
		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			カレー南蛮 うどん (汁)	豚もも肉、干しいたけ 玉ねぎ、人参、長ねぎ カレールウ、しょうゆ 三温糖、酒 みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし			うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			カレー南蛮 うどん(汁)	豚もも肉、干しいたけ 玉ねぎ、人参、長ねぎ カレールウ、しょうゆ 三温糖、酒 みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし															
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			大根サラダ	大根、きゅうり 焼きちくわ 香味塩ドレッシング	エネルギー 620 kcal		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 620 kcal		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															