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

今月の地場産物
玉ねぎ・米粉・大豆
手作りみそ
米・小麦粉

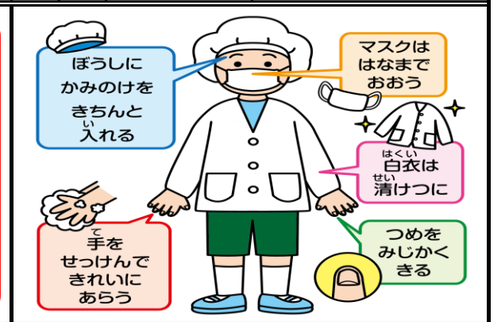
「こんだてひょう」の読み方

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。

日	曜	献立名	材料
8	水	たんたんの日	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		きのこ汁	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
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
		肉じゃが	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
		エネルギー 676 kcal	



日	曜	献立名	材料
8	月	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
		白身魚フライ	白身魚フライ 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
		エネルギー 607 kcal	
9	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油
		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 719 kcal	
10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		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
		エネルギー 645 kcal	
11	木	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、オールスパイス 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
		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
		エネルギー 709 kcal	
12	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		たんたんの日 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
		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
		エネルギー 696 kcal	
15	月	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
		春巻	春巻、キャノーラ油
		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
		エネルギー 593 kcal	
16	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		バーガーパティ (パンにはさんで食べてね)	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 ブルーンピューレ、塩
		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
		エネルギー 682 kcal	
17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		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
		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
		エネルギー 702 kcal	
18	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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
		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油
		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
		エネルギー 656 kcal	
19	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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 酒、みそ、赤みそ、みりん だし昆布、かつおだし
		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
		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
		エネルギー 597 kcal	
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉 しょうゆこうじ
		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
		エネルギー 630 kcal	
23	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		つぼ漬け	つぼ漬け
		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
		エネルギー 603 kcal	
24	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		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、サルサポモドーロ 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
		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
		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 763 kcal	
25	木	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
		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
		小魚	パック小魚
		エネルギー 620 kcal	
26	金	入学・進級おめでとう献立	
		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
		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
		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
		お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー
		エネルギー 718 kcal	
30	火	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、たもぎたけ わかめ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		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
		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 645 kcal	

令和6年度 4月
小学校(Bコース)

こんだてひょう

【 4月の平均栄養価 】

	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

♪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。

※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。