

令和2年



給食費は食材料
のみに賄われてい
ます。忘れずに納入
しましょう!!

日	献立名	主な材料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
15 (水)	かしわうどん やさいコロック シーザーサラダ しろはなまめムース(いちごソース)	牛乳 とりにく あぶ らあげ なたと たら しろはなまめ	にんじん ながねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり いちご	うどん じゃがいも マ ヨネーズ こめあぶら パンこ さんおんとう	小1688 中763
16 (木)	ごはん さんまのしょうがに だいこんのみそしる だいすいそに	牛乳 ぶたにく <u>みそ</u> さんま <u>だいす</u> ひじき あぶらあげ わかめ	だいこん こんにゃく にんじん まいた け たもぎたけ しめじ しょうが ご ぼう ピーマン しいたけ ながねぎ	<u>ごはん</u> さんお んとう こめあぶら	小1639 中767
17 (金)	ごはん ちゅうかコーンスープ にんじんのソテー はいがふりかけ しろみざかなフライ	牛乳 たまご ぶたに く ほき	とうもろこし ながねぎ にんじん たまねぎ	<u>ごはん</u> でんしん さんおんとう こめ あぶら パンこ	小1651 中779
20 (月)	ぶたすきどん きゅうりとキャベツのつけもの ちくわいそへあげ	牛乳 ぶたにく とうふ ちくわ	たまねぎ しめじ にんじん こんにゃく ながねぎ しょう が キャベツ きゅうり	<u>ごはん</u> さんお んとう こめあ ぶら でんしん	小1614 中748
21 (火)	ごはん カレーコロック チンゲンサイとしめじのスープ ぶたにくのしょうがやき	牛乳 とりにく たま ご ぶたにく	とうもろこし にんじん チンゲン サイ しめじ ながねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく にんにく	<u>ごはん</u> でんしん パンこ こめあぶら こま さんお んとう じゃがいも	小1685 中820
22 (水)	コッパン やきフランクフルト クリームシチュー ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 とりにく スキ ムミルク チーズ フ ランクフルト かつお	にんじん はくさい しめじ まいたけ たもぎたけ たまね ぎ ブロッコリー もやし	コッパン <u>じゃ</u> <u>がいも</u> こめあぶ ら さんおんとう	小1669 中874
23 (木)	ごはん のっぺいじる コーンソテー にくじゃがコロック	牛乳 とうふ あぶら あげ とりにく ぶた にく ウイナー	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ とうもろこし いん げん	<u>ごはん</u> でんしん パンこ じゃがい も こめあぶら	小1677 中807
24 (金)	むらさきごはん いものみそしる トマトビーンズオムレツ はるさめのいためもの(レタスイリ)	牛乳 とうふ あぶらあげ <u>みそ</u> ぶたにく <u>だいす</u> わかめ たまご	ながねぎ にんじん <u>トマト</u> <u>リーフレタス</u> <u>ハンサムグリー</u> <u>ンレタス</u> たけのこ しょうが	<u>むらさきごはん</u> <u>じゃ</u> <u>がいも</u> はるさめ こま あぶら さんおんとう	小1635 中781
27 (月)	カレーライス チーズはんぺんフライ きゅうりとのにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく チー ズ はんぺん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり <u>トマト</u>	<u>ごはん</u> <u>じゃが</u> <u>いも</u> パンこ こめあぶら	小1708 中851
28 (火)	ごはん ふわふわスープ ハンバーグのケチャップかけ ハンバンジードレッシングあえ	牛乳 たまご チーズ とりにく ぶたにく	ながねぎ いら にんじん <u>トマト</u> きゅうり キャベツ	<u>ごはん</u> パンこ さんおんとう はるさめ	小1642 中815
29 (水)	しょうゆやさいラーメン くろまめコロック ペンネサラダ	牛乳 ぶたにく くろ まめ かに なたと たまご	たけのこ こまつな にんじん もやし たまねぎ ながねぎ しょうが にんに く きゅうり とうもろこし	ラーメン こめあぶ ら じゃがいも パ ンこ マヨネーズ	小1682 中797
30 (木)	ごはん いしかりじる チキンカツ はるさめサラダ	牛乳 あぶらあげ と うふ さけ <u>みそ</u> と りにく ハム たまご	ながねぎ こんにゃく にんじ ん ごぼう だいこん キャベ ツ きゅうり	<u>ごはん</u> <u>じゃがいも</u> こめ あぶら はるさめ さんお んとう こめあぶら パンこ	小1654 中818
31 (金)	ごはん いもだんごじる さばみそに マーボーとうふ	牛乳 あぶらあげ さ ば みそ とうふ ぶ たにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	<u>ごはん</u> じゃがいも こめあぶら さんお んとう でんしん	小1681 中822

*牛乳は毎日つきます。
*今月のお米は秩父別産「ななつぼし」を使用しています。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので
ご了承ください。
*北空知産の食材は太く斜めで表しています。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	小学校 663 kcal	たんぱく質	小学校 26.6g
	中学校 801 kcal		中学校 31.1g