令和4年度 10月 こんだてひょう

日	曜	献立名	材料
3	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 えのきだけ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布 かつおだし
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮
エネルギー 623 kcal		豚肉とれんこんの炒め煮	れんこん、大根、人参 豚もも肉、いんげん、米油 みりん、酒、三温糖、 しょうゆ、塩、かつおだし
4	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		クリームマカロニ	マカロニ、鶏もも肉 玉ねぎ、人参、枝豆 牛乳、シチューの素 スキムミルク、コンソメ 生クリーム 塩、こしょう、白ワイン
		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油
エネルギー 746 kcal		ほうれん草のソテー	ほうれん草、ベーコン ホールコーン しょうゆ、米油、塩 スープストック、こしょう
5	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		韓国風そぼろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆、玉ねぎ、人参、にら 長ねぎ、キムチ、しょうが にんにく、赤みそ、三温糖 酒、みりん、しょうゆ ごま油、テンメンジャン キムチ味、コチュジャン 白炒りごま、塩、でん粉
		えびシューマイ	えびシューマイ
		きゅうりの浅漬け	きゅうり、香味塩ドレッシング、塩
エネルギー 697 kcal			
6	木	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが、でん粉
		キャベツのごまあえ	キャベツ、人参、小松菜 ポークハム、しょうゆ、塩、三温糖 白すりごま、白炒りごま
エネルギー 576 kcal			
7	金	目の愛護デー献立	
		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、玉ねぎ、人参 長ねぎ、干しいたけ 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
		ベビードッグ	ベビードッグ、キャノーラ油
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
エネルギー 671 kcal			
食育もくひょう 地場産物を知ろう 給食もくひょう 給食を残さず食べよう			
11	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ブイヨンスープ	玉ねぎ、大根、長ねぎ ウインナー 野菜ブイヨン 白ワイン、塩、こしょう
		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 ウスターソース 赤ワイン、塩、三温糖 プルーンピューレ
		スライスチーズ	スライスチーズ
エネルギー 624 kcal			
12	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		春雨スープ	春雨、なめこ、玉ねぎ 人参、長ねぎ 中華だしの素 塩、こしょう、しょうゆ
		春巻	春巻、キャノーラ油
		チンゲンサイの甘酢あん	チンゲンサイ、もやし ポークハム、塩、こしょう しょうが、ごま油、三温糖 オイスターソース、米酢 しょうゆ、でん粉
エネルギー 597 kcal			
13	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		さつま汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにゃく、玉ねぎ さつまいも、長ねぎ 酒、みそ、だし昆布 かつおだし
		ほっけの塩焼き	ほっけ切り身、みりん、塩
		根菜サラダ	ささみ水煮、大根、人参 ごぼう、しょうゆ 焙煎ごまドレッシング
エネルギー 611 kcal			
14	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン 玉ねぎ、人参、長ねぎ 酒、塩ラーメンスープ 塩、こしょう、ごま油
		鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく しょうが、しょうゆ、酒 米粉、キャノーラ油
		中華炒め	人参、青ピーマン、もやし ポークハム、きくらげ 米油、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
エネルギー 685 kcal			
17	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		野菜のごま汁	油揚げ、玉ねぎ、大根 長ねぎ、みそ 白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし
		さばのみそ煮	さばのみそ煮
エネルギー 645 kcal		茎わかめの炒めもの	茎わかめ、鶏もも肉 人参、しょうが、ごま油 しょうゆ、三温糖 酒、みりん
18	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すまし汁	あられはんぺん、玉ねぎ わかめ、干しいたけ 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩、だし昆布 かつおだし
		揚げ豚肉のピリ辛ソースがけ	豚ロース肉、酒、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、コチュジャン、しょうが
		和風サラダ	キャベツ、人参、枝豆 和風ドレッシング、しょうゆ
エネルギー 645 kcal			
19	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		コンソメスープ	白菜、セロリ、鶏もも肉 人参、長ねぎ、白ワイン コンソメ、こしょう、塩
		トマトオムレツ	トマトオムレツ
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン 玉ねぎ、スープストック 塩、こしょう
エネルギー 574 kcal			
20	木	たんたんの日	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すいとんみそ汁	すいとん、ごぼう、玉ねぎ 大根、長ねぎ、手造りみそ 酒、だし昆布、かつおだし
		たらの南部焼き	たら切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが 白炒りごま、でん粉
		こんこん炒め	ヤーコン、人参、豚もも肉 突きこんにゃく、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし
エネルギー 615 kcal			
21	金	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、塩メンマ 玉ねぎ、人参、もやし 長ねぎ、しょうが にんにく、塩、こしょう しょうゆラーメンスープ
		たこやき	たこやき、キャノーラ油
		白菜とハムのあえもの	ポークハム、きゅうり 白菜、中華ドレッシング
エネルギー 623 kcal			
24	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		けんちん汁	たけのこ、豆腐、玉ねぎ ごぼう、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油
		ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし、塩
エネルギー 611 kcal			
25	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		キムチスープ	キムチ、鶏もも肉、にら 玉ねぎ、しめじ、長ねぎ にんにく、キムチ味、酒 みりん、中華だしの素 しょうゆ、塩
		チヂミ	チヂミ、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、ごま油 米酢、でん粉
		チャプチェ	春雨、豚ひき肉、人参、しょうが 青ピーマン、もやし、にんにく 赤みそ、中華だしの素、しょうゆ 三温糖、みりん、酒 トウバンジャン、ごま油、米油
エネルギー 639 kcal			
26	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		人参ポタージュ	玉ねぎ、人参、牛乳 人参ペースト、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 野菜ブイヨン、こしょう 生クリーム、塩
		ハニーマスタードチキン	鶏もも肉、塩、こしょう 白ワイン、にんにく、はちみつ あらびきマスタード、しょうゆ
		かんきつサラダ	ホールコーン 枝豆、キャベツ かんきつドレッシング
エネルギー 689 kcal			
27	木	たんたんの日	
		目の出り6年生が考えた献立	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		ほっけのふわふわ揚げ	ほっけ切り身、酒 キタノカオリ、でん粉 キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、みりん 酒、塩、にんにく、しょうが
		キジ肉の煮物	きじむね肉、鶏むね肉 大根、白菜、高野豆腐 突きこんにゃく、みりん 三温糖、しょうゆ、酒 塩、米油、かつおだし
エネルギー 647 kcal			
28	金	ハロウィン献立	
		ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし)、ターメリック
		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 プルーンピューレ トマトケチャップ、塩 トマトピューレ、カレー粉 カレールウ、コンソメ、しょうゆ 赤ワイン、中濃ソース
		ツナサラダ	キャベツ、人参、まぐろ水煮 エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう
		ハロウィンデザート	パンプキンババロア
エネルギー 721 kcal			
31	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		白菜のみそ汁	白菜、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		厚焼きたまご	厚焼きたまご
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし
エネルギー 632 kcal			

パンにはさんで食べてね

小学校（Aコース）

【 10月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	643kcal	26.3g	20.8g	2.81g
中学校	754kcal	29.9g	23.0g	3.29g

今月の地場産物

ヤーコン　人参　米粉
キャベツ　白菜
じゃがいも　きゅうり　玉ねぎ
キジ肉　長ねぎ　手造りみそ

♪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。