

3月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	7金	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素
	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		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		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		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		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
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		えびシューマイ	えびシューマイ		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油		ベビー犬	ベビー犬、キャノーラ油		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
エネルギー 623 kcal	豚肉と れんごんの 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	エネルギー 697 kcal	えびシューマイ	えびシューマイ	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	エネルギー 671 kcal	ブルーベリー ゼリー	ブルーベリーゼリー	エネルギー 576 kcal	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

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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	13木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14金	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		フイオン スープ	玉ねぎ、大根、長ねぎ ウインナー 野菜フイオン 白ワイン、塩、こしょう		塩ワントン スープ	キタノカオリワントン 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		さつま汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにやく、玉ねぎ さつまいも、長ねぎ 酒、みそ、だし昆布 かつおだし
	春巻	春巻、キャノーラ油		バーガー パーティ	バーガーパーティ 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 ブルーベリー		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		ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身、みりん、塩
エネルギー 597 kcal	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 オスターソース、米酢 しょうゆ、でん粉	エネルギー 624 kcal	スライスチーズ	スライスチーズ	エネルギー 685 kcal	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 611 kcal	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

17月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21金	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		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		すまし汁	あらはんべん、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		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		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
	さばのみそ煮	さばのみそ煮		トマトオムレツ	トマトオムレツ		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		たこやき	たこやき、キャノーラ油		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
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	エネルギー 574 kcal	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 645 kcal	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 623 kcal	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 615 kcal	こんこん炒め	ヤーコン、人参、豚もも肉 突きこんにやく、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし

24月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27木	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	28金	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		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 野菜フイオン、こしょう 生クリーム、塩		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		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 ブルーベリー 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		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
	はんぺん フライ	はんぺんフライ キャノーラ油		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		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		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			
エネルギー 611 kcal	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 689 kcal	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 639 kcal	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 721 kcal	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	エネルギー 647 kcal	キジ肉の煮物	きじむね肉、鶏むね肉 大根、白菜、高野豆腐 突きこんにやく、みりん 三温糖、しょうゆ、酒 塩、米油、かつおだし

31月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	31月	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	31月	厚焼きたまご	厚焼きたまご	31月	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										

令和4年度

10月

こんだてひょう

【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。