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	日	曜	献立名	材料
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	Ī		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		Ì	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	Ī		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	Ī		サムリ	精白米(岩見沢産ななつぼし)
3	月	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	4	火	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	が	水	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	6	木	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	7	金	菜めし 豆腐の	菜めしの素 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
		いわしの みぞれ煮	かつおだし いわしのみぞれ煮				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			野菜コロッケ	生クリーム 塩、こしょう、白ワイン	7	 一 一		三温糖、酒、みりん でん粉、だし昆布 かつおだし		みそ汁 <u></u> 鮭の	長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし 鮭切り身、塩、酒	
T 2	ルギー	豚肉と	れんこん、大根、人参	Τż	ルギー		白炒りごま、塩、でん粉	エネル	<u> </u> ギー	17末コロノノ	ほうれん草、ベーコン		#立 // ルギー	ベビードッグ	 ベビードッグ、キャノーラ油	エネル	ルギー	照り焼き	三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが、でん粉
720 kcal		かれこん の炒め煮	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	87	372		えびシューマイ きゅうり、香味塩ドレッシング、塩	878 kcal	78	ほうれん草の ソテー	ホールコーン しょうゆ、米油、塩 スープストック、こしょう	75		ブルーベリー ゼリー	ブルーベリーゼリー	656 kca	56	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
					\Box	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		一十	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	\Box	П	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)
	į		を知ろう	11	火	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	12	水	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	13	木	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	14	金	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
>		給食もく				春巻	春巻、キャノーラ油	パン はさ 日べ		バーガー	バーガーパティ デミグラスソース トマトケチャップ			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		まいも	ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身、みりん、塩
	指	良を残ご	ず食べよう	6	ルギー 880 cal	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	エネル 72 kc	23	パティ スライスチーズ	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	.7	ルギー 90 cal	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	7.	レギー 27 cal	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
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			 黒糖パン	しょうゆ、でん粉 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		Γ	ごはん	オノコステース 精白米(岩見沢産ななつぼし)		\Box	ラーメン	こしょう、テンメンジャン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		П	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
17	月	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	18	火	コンソメスープ	19 日菜、セロリ人鶏もも肉 人参、長ねぎ、白ワイン	9水	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	20	本	しょうゆ	鶏もも肉、塩メンマ 玉ねぎ、人参、もやし 長ねぎ、しょうが		金	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	だし昆布、かつおだし	ر		トマトオムレツ	コンソメ、こしょう、塩 トマトオムレツ			揚げ豚肉のピリ辛ソース	かつおだし 豚ロース肉、酒、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油			(汁) たこやき	にんにく、塩、こしょう しょうゆラーメンスープ		ntan	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
-	ļ	さはいみて活	茎わかめ、鶏もも肉		1				<u> </u>	がけ	三温糖、しょうゆ、みりん 酒、コチュジャン、しょうが	-	1	たとやさ	たこやき、キャノーラ油		<u> </u>		白炒りごま、でん粉 ヤーコン、人参、豚もも肉
7	ルギー 741 cal	茎わかめの 炒めもの	全りがめ、場 0 0内 人参、しょうが、ごま油 しょうゆ、三温糖 酒、みりん	7	ルギー /20 cal	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 76 kc	66	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	7	ルギー 20 cal	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		νギー 24 cal	こんこん炒め	アーコン、八多、豚もも内 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
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			コッペパン	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)			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		กริก กิย 🥾 -	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
24	月	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	25	火	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	26	水	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	27	木	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 ブルーンピューし トマトケチャップ、塩	28	金	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 ほっけ切り身、酒 キタノカオリ でん粉
		はんぺん フライ	はんぺんフライ キャノーラ油	0		ハニー マスタード	生クリーム、塩 鶏もも肉、塩、こしょう 白ワイン、にんにく、はちみつ			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		ウィン #立 //		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		出小 生が 三献立	ほっけの ふわふわ揚げ	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
ェネルギー 701 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	8	ルギー 320 cal	チキン かんきつ サラダ	->-11	75	ドルギー 751 (cal	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	8	ルギー 49 cal	ツナサラダ ハロウィンデザート	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 パンプキンババロア	エネル: 759 kca	59	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
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	_) <u>/</u>	上乳(お	3茶)は、毎日つ	きます。
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] f	i م	和4年	度 4	L	E	17	りょう	2		ラ月のは	也場産物) / 1	対の ·部変	t、毎日持参し 都合により献立 わることもあり マークの日は2	江の内容が いっぱ

小学校

中学校

厚焼きたまご 厚焼きたまご

きんぴら

ごぼう

エネルギー

740

kcal

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

中学校 (Bコース)

 T 10月の平均栄養価]

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

 でかいも きゅうり 玉ねぎ キジ肉 長ねぎ 手造りみそ

♪ 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。