

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																		
♪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。				1	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	食育もくひょう 感謝して食べよう! 給食もくひょう 食事のあいさつを しっかりしよう		4	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																
						スープカレー	ベーコン、玉ねぎ じゃがいも、人参 にんにく、しょうが スープカレーの素、塩 コンソメ、米油			ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ 玉ねぎ、人参、牛乳 生クリーム、白ワイン スキムミルク、塩 有塩バター、コンソメ シチューの素、こしょう					中華スープ	春雨、玉ねぎ、長ねぎ チンゲンサイ、こしょう 塩ラーメンスープ、塩 しょうゆ、酒																
						鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう			新じゃがコロッケ	新じゃがコロッケ、キャノーラ油					ショーロンポー	ショーロンポー																
						コーンソテー	ホールコーン、枝豆、米油 スープストック、塩、こしょう			キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり ポークハム、塩 イタリアンドレッシング					白菜の ごま酢炒め	白菜、もやし、ポークハム 人参、きくらげ、しょうが しょうゆ、酒、米油、米酢 ごま油、オイスターソース 中華だしの素、三温糖 みりん、白炒りごま、でん粉																
7	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)														
		白玉汁	白玉、長ねぎ、ごぼう 玉ねぎ、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし、塩			甘みたっぷり トマトのみそ汁	キャベツ、トマト、油揚げ 玉ねぎ、手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし			コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン、有塩バター 牛乳、塩、野菜ブイヨン コーンクリームスープ こしょう			玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、油揚げ、わかめ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			いわみ ちゃんこ (汁)	鶏もも肉、きじむね肉 豆腐、玉ねぎ、白菜 干しいたけ、人参 長ねぎ、手造りみそ しょうゆ、三温糖、酒 みりん、塩、だし昆布 かつおだし														
		さばの みぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、大根おろし、でん粉			照り焼き肉団子	照り焼き肉団子			レモンザンギ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、塩 みりん、でん粉、米粉、キャノーラ油 レモン果汁、三温糖、しょうゆ、塩			鮭のチーズ 焼き	鮭切り身、酒、塩、こしょう オリーブ油 シュレッドチーズ					さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら、キャノーラ油												
エネルギー 645 kcal		れんこんの みそ炒め	れんこん、鶏もも肉、人参 突きこんにゃく、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、米油 赤みそ、かつおだし	エネルギー 631 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参、ひじき 米油、さつまあげ、みりん 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし、塩	エネルギー 855 kcal		岩見沢 カラフル・ ポテサラ	じゃがいも、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり ポークハム、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ	エネルギー 646 kcal		ヤーコンサラダ	きゅうり、ポークハム ヤーコン、人参、しょうゆ 焙煎ごまドレッシング	エネルギー 621 kcal		ヨーグルト	ソファールストロベリー														
14	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)														
		のりふりかけ	パックのりふりかけ			かぼちゃと きのこの シチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ かぼちゃ、しめじ、牛乳、米油 生クリーム、スキムミルク 有塩バター、コンソメ、こしょう 白ワイン、シチューの素、塩			ワンタン スープ	キタノカオリワンタン、人参 白菜、長ねぎ、こしょう しょうゆラーメンスープ、塩 ごま油、中華だしの素 しょうゆ			田舎汁	白玉、えのきだけ、人参 突きこんにゃく、長ねぎ みそ、酒、かつおだし だし昆布			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、チャツネ にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、赤ワイン オールスパイス														
		コンソメ スープ	ベーコン、キャベツ 玉ねぎ、ホールコーン 長ねぎ、マカロニ、セロリ 塩、こしょう、コンソメ 白ワイン			チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ じゃがいも、乾燥パセリ トマトケチャップ、米油 サルサポモドーロ しょうゆ、塩、こしょう ウスターソース、赤ワイン			豚肉のBBQ ソースがけ	豚ロース肉、酒、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油 はちみつ、しょうゆ、にんにく、酒 しょうが、米酢、コチュジャン みりん、テンメンジャン、おろしりんご でん粉			揚げほっけ	ほっけ切り身、酒、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 三温糖、みりん、しょうゆ、酒 塩、かつおだし			福神漬	福神漬														
エネルギー 588 kcal		チキンロイヤル	チキンロイヤル	エネルギー 687 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、なしゼリー	エネルギー 640 kcal		チンゲンサイ のみそ炒め	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 ごま油、オイスターソース 三温糖、しょうゆ、赤みそ、でん粉	エネルギー 689 kcal		茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、人参 しょうが、ごま油、みりん、塩 しょうゆ、三温糖、酒	エネルギー 698 kcal		コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン、塩 ポークハム、オリーブ油 りんご酢、こしょう、三温糖 エッグケアマヨネーズ														
21	月	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	22	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今月の地場産物 玉ねぎ きじ肉 大豆 ヤーコン 手造りみそ 米粉				24	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)														
		ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ 鶏もも肉 マカロニ、トマト にんにく、コンソメ トマトジュース、こしょう サルサポモドーロ、塩			あんかけ ヤーコン丼 (具)	豚もも肉、玉ねぎ、白菜 ヤーコン、三温糖、みりん しょうゆ、しょうが、酒、塩 だし昆布、かつおだし でん粉							にらたま汁	鶏卵、玉ねぎ、にら 長ねぎ、油揚げ、しょうゆ 酒、みりん、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			いわ見ざわ やさいたつぶり しおから ラーメン (汁)	豚もも肉、大豆、玉ねぎ 白菜、人参、ヤーコン 長ねぎ、しょうが にんにく、コチュジャン こしょう、塩、米油 塩ラーメンスープ														
		えびカツ	えびカツ、キャノーラ油			つぼ漬け	つぼ漬け							たらの黄金焼き	たら切り身、酒、塩 エッグケアマヨネーズ みそ、みりん			揚げぎょうざ	ぎょうざ、キャノーラ油														
		添え野菜	キャベツ、きゅうり			ヨーグルト	元気ヨーグルト							ごぼうの煮物	ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ かつおだし			中華あえ	きゅうり、もやし 香味中華ドレッシング														
エネルギー 631 kcal		マイティソース	パックマイティソース	エネルギー 602 kcal				エネルギー 613 kcal				エネルギー 661 kcal																					
28	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	令和4年度 11月 こんだてひょう 【11月の平均栄養価】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>664kcal</td><td>26.7g</td><td>21.7g</td><td>2.99g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>779kcal</td><td>30.4g</td><td>24.0g</td><td>3.51g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	664kcal	26.7g	21.7g	2.99g	中学校	779kcal	30.4g	24.0g	3.51g	小学校 (Aコース)	マカロニ サラダ	マカロニ、きゅうり ホールコーン、塩、こしょう 三温糖、オリーブ油 エッグケアマヨネーズ
			エネルギー			たんぱく質	脂質			塩分																							
		小学校	664kcal			26.7g	21.7g			2.99g																							
中学校	779kcal	30.4g	24.0g	3.51g																													
いももち汁	いももち、油揚げ、玉ねぎ ごぼう、長ねぎ、しょうゆ 塩、酒、みりん、だし昆布 かつおだし	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、しょうが にんにく、たけのこ、大豆 長ねぎ、ごま油、酒 三温糖、しょうゆ、赤みそ トウバンジャン、でん粉 テンメンジャン	ブラウン シチュー	豚もも肉、人参、玉ねぎ じゃがいも、トマト、有塩バター トマトシチューの素、赤ワイン エスパニョールソース、こしょう デミグラスソース、生クリーム コンソメ、ブルーベリー スキムミルク、塩																												
エネルギー 589 kcal		大根の煮物	大根、鶏もも肉、人参 米油、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし、酒 だし昆布	エネルギー 726 kcal		オイスター ソース炒め	もやし、青ピーマン、三温糖 ポークハム、中華だしの素 オイスターソース しょうゆ、酒、米油、でん粉	エネルギー 788 kcal																									