

日曜				日曜				日曜				日曜				日曜																		
献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料		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。				1 火		2 水		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)																		
				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						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		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																
				新じゃがコロツケ		新じゃがコロツケ、キャノーラ油						鶏肉の塩だれ焼き		鶏もも肉、塩だれ、塩、こしょう		ショールンポー		ショールンポー																
				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						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		白菜のこま酢炒め		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																
エネルギー 714 kcal				エネルギー 645 kcal				エネルギー 611 kcal				エネルギー 646 kcal																						
8 火				9 水				10 木				11 金																						
ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		黒糖パン		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)		うどん		小麦粉(岩見沢産きたほなみ)		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)																
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		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		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		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		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																
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		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		照り焼き肉団子		照り焼き肉団子		さつまいもの天ぷら		さつまいもの天ぷら、キャノーラ油		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																
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		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		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		ヨーグルト		ソファールストロベリー		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 645 kcal				エネルギー 631 kcal				エネルギー 621 kcal				エネルギー 646 kcal																						
14 月				15 火				16 水				17 木				18 金																		
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)		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)		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		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		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		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、カレールウ、赤ワイン、オールスパイス		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																
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		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		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、サルサボモドーロ、しょうゆ、塩、こしょう、ウスターソース、赤ワイン		福神漬		福神漬		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、塩、かつおだし																
チキンロイヤル		チキンロイヤル		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		フルーツゼリーあえ		パインシラップ漬け、なしゼリー		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		莖わかめの炒めもの		莖わかめ、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 588 kcal				エネルギー 640 kcal				エネルギー 687 kcal				エネルギー 698 kcal				エネルギー 689 kcal																		
21 月				22 火				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				25 金																		
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		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、サルサボモドーロ、塩						いわ見ざわやさいたっぷ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		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																
つぼ漬け		つぼ漬け		えびカツ		えびカツ、キャノーラ油						揚げぎょうざ		ぎょうざ、キャノーラ油		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																
ヨーグルト		元気ヨーグルト		添え野菜		キャベツ、きゅうり						中華あえ		きゅうり、もやし、香味中華ドレッシング		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																
エネルギー 602 kcal				エネルギー 631 kcal				エネルギー 661 kcal				エネルギー 613 kcal																						
28 月				29 火				30 水				令和4年度 11月 小学校 (Bコース) 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
	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		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		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																								
ほっけのみそ焼き		ほっけ切り身、みそ、酒、三温糖、しょうが、みりん		鶏肉の香味焼き		鶏もも肉、ハーブシーズニング、塩、こしょう		いかリングフライ		いかリングフライ、キャノーラ油																								
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		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		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 589 kcal				エネルギー 788 kcal				エネルギー 726 kcal																										