

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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	2	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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						
						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							
						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							
						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							
エネルギー	840	kcal		エネルギー	750	kcal		エネルギー	697	kcal		4	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			
				たんたんWEEK 献立コンクール入賞作品	8	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	9	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	献立コンクール入賞作品	10	木	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				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				さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら、キャノーラ油										
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	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										
エネルギー	746	kcal	エネルギー	1014	kcal	エネルギー	723	kcal	エネルギー	686	kcal	エネルギー	770	kcal	11	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
				たんたんWEEK 献立コンクール入賞作品	15	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	献立コンクール入賞作品	17	木	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				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、カレーウ、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	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、米粉、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				福神漬	福神漬										
チキンロイヤル	チキンロイヤル	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				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										
エネルギー	674	kcal	エネルギー	739	kcal	エネルギー	833	kcal	エネルギー	826	kcal	エネルギー	809	kcal	18	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
				たんたんWEEK 献立コンクール入賞作品	21	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	
あんかけヤーコン丼ドーン(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、サルサポモドーロ、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										
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										
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										
エネルギー	707	kcal	エネルギー	731	kcal	エネルギー	812	kcal	エネルギー	812	kcal	エネルギー	721	kcal	25	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
				たんたんWEEK 献立コンクール入賞作品	28	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	令和4年度 11月 中学校(BCコース)	30	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
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、ブルーニピューレ、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	690	kcal	エネルギー	938	kcal	エネルギー	893	kcal	エネルギー	893	kcal							

【11月の平均栄養価】

	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