令和15年度 10月 小学校（Aコース）こんだてひょう

日	曜	献立名	材料	エネルギー
2	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	641 kcal
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ 手造りみそ、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 大根おろし、でん粉	
		ひじきの炒め煮	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	
3	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	568 kcal
		若竹汁	たけのこ、わかめ、豆腐 玉ねぎ、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし	
		厚焼きたまご	厚焼きたまご	
		根菜ツナサラダ	まぐろ水煮、大根 人参、ごぼう 焙煎胡麻ドレッシング	
4	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	704 kcal
		人参ポタージュ	玉ねぎ、人参、人参ペースト 牛乳、スキムミルク 生クリーム、有塩バター シチューの素、野菜ブイヨン 塩、こしょう	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油	
		ピーマンのソテー	もやし、青ピーマン、塩 ベーコン、米油、こしょう スープストック、でん粉	
5	木	旬の出小 6年生が考えた献立		688 kcal
		ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	
		きじカレー	豚もも肉、きじむね肉、米油 玉ねぎ、人参、じゃがいも ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、チャツネ トマトケチャップ、カレールウ ウスターソース、赤ワイン	
		トッピングコーン	ホールコーン	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
6	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	739 kcal
		つみれ汁	ほっけすりみボール、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、しょうゆ 酒、塩、だし昆布、かつおだし	
		みそカツ	豚ロース肉、塩、こしょう キタノカオリ、牛乳、パン粉 キャノーラ油、赤みそ、酒 三温糖、しょうゆ、みりん ごま油、にんにく 白炒りごま	
		野菜炒め	キャベツ、人参、ポークハム 米油、コンソメ 塩、こしょう	
10	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	615 kcal
		春雨スープ	春雨、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、中華だしの素 ごま油、しょうゆ 塩、こしょう	
		春巻	春巻 キャノーラ油	
		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ、もやし、人参 エリンギ、米油、コンソメ 塩、こしょう、でん粉	
11	水	旬の愛護デー献立		582 kcal
		バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	
		ブイヨンスープ	白菜、じゃがいも、長ねぎ ウインナー、野菜ブイヨン 白ワイン、塩、こしょう	
		チキンチャップ	鶏もも肉、青ピーマン 玉ねぎ、トマトケチャップ ウスターソース、三温糖 プルーンピューレ、米油 塩、こしょう、でん粉	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	
12	木	さつまいもの日献立		638 kcal
		ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	
		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 突きこんにゃく、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮	
		大根の炒め煮	大根、豚もも肉、人参 三温糖、みりん、しょうゆ 米油、酒、かつおだし	
13	金	豆乳の日献立		653 kcal
		うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）	
		とり天うどん（汁）	玉ねぎ、ほうれん草 干しいたけ、油揚げ 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし	
		とり天	鶏もも肉、キャノーラ油 酒、塩、天ぷらミックス	
		豆乳ゼリーあえ	パインシラップ漬け 豆乳ゼリー	
16	月	きのこの日献立		583 kcal
		ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	
		きのこ汁	きのこミックス、玉ねぎ えのきだけ、油揚げ 長ねぎ、しょうゆ、酒 塩、だし昆布、かつおだし	
		ほっけのみそ焼き	ほっけ切り身、みりん みそこうじ、塩	
		小松菜のおかかマヨ炒め	小松菜、もやし、ポークハム かつお節、しょうゆ、米油 エッグケアマヨネーズ	
17	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	718 kcal
		ホワイトシチュー	ベーコン、玉ねぎ、人参 ローリエ、牛乳、生クリーム スキムミルク、有塩バター シチューの素、塩、こしょう 米油、コンソメ、白ワイン	
		チキンロイヤル	チキンロイヤル	
		イタリアンサラダ	キャベツ、枝豆 ホールコーン イタリアンドレッシング	
18	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	651 kcal
		白玉汁	白玉、長ねぎ 白菜、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 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	
		ごぼうの煮物	鶏もも肉、ごぼう、人参 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし	
19	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	692 kcal
		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	
		揚げ豚肉の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、三温糖 しょうゆ、レモン果汁 おろしりんご、白ワイン	
		のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩	
20	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	716 kcal
		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、でん粉 テンメンジャン、キムチ味 コチュジャン、塩、白炒りごま	
		えびシューマイ	えびシューマイ	
		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩 香味塩ドレッシング	
23	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	555 kcal
		大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		照り焼き肉団子	照り焼き肉団子	
		れんこんのきんぴら	れんこん、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	
24	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	665 kcal
		ハヤシライス	豚もも肉、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが、赤ワイン ローリエ、オールスパイス トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、トマトピューレ デミグラスソース、しょうゆ プルーンピューレ こしょう、米油	
		つぼ漬け	つぼ漬け	
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け りんごゼリー	
25	水	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	666 kcal
		ポトフ	鶏もも肉、玉ねぎ、セロリ キャベツ、じゃがいも コンソメ、塩、こしょう	
		たらのフリッター	たら切り身、塩、こしょう 米粉、天ぷらミックス、でん粉 にんにく、キャノーラ油 トマトケチャップ、みりん 米酢、三温糖、トウバンジャン	
		カラフルソテー	ホールコーン、人参、枝豆 ベーコン、スープストック 塩、こしょう、米油	
26	木	たんたんの日		591 kcal
		ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	
		みそけんちん汁	豆腐、玉ねぎ、干しいたけ 突きこんにゃく、長ねぎ 酒、手造りみそ、みりん だし昆布、かつおだし	
		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉 しょうゆこうじ	
		ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、人参、さつま揚げ 大根、米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし	
27	金	ラーメン	ラーメン（岩見沢産キタノカオリ）	648 kcal
		長崎ちゃんぽん（汁）	豚もも肉、もやし、キャベツ かまぼこ、人参 玉ねぎ、ホールコーン ごま油、しょうが、豆乳 塩ラーメンスープ、しょうゆ オイスターソース、でん粉 塩、こしょう	
		タコdeたこ焼き	タコdeたこ焼き、キャノーラ油	
		白菜とハムのサラダ	白菜、水菜、ポークハム かんきつドレッシング	
30	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	629 kcal
		サムゲタン風スープ	鶏もも肉、もち麦、大根、人参 玉ねぎ、長ねぎ、しょうが にんにく、酒、中華だしの素 でん粉、塩、こしょう	
		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	
		キムチ炒め	絹厚揚げ、キムチ、もやし 長ねぎ、キムチ味、しょうゆ 酒、みりん、三温糖、ごま油	
31	火	ハロウィン献立		598 kcal
		菜めし	精白米（岩見沢産ななつぼし） 菜めしの素	
		マカロニスープ	玉ねぎ、ベーコン マカロニ、人参 キャベツ、セロリ スープストック、塩、こしょう	
		鶏肉の香草焼き	鶏もも肉、しょうゆ、塩 レモン果汁、白ワイン クレイジーソルト、黒こしょう	
		パンプキンババロア	パンプキンババロア	

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

【 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	644kcal	24.9g	20.2g	2.72g
中学校	747kcal	28.1g	21.6g	3.16g

今月の地場産物

ヤーコン・きじ肉・キャベツ・白菜
じゃがいも・きゅうり・米粉・大豆
手造りみそ・長ねぎ・玉ねぎ

♪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。