

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															
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		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			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			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			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			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															
		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			野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油			厚焼きたまご	厚焼きたまご			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			トッピングコーン	ホールコーン															
エネルギー 641 kcal	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	エネルギー 704 kcal	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	エネルギー 568 kcal	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	エネルギー 739 kcal	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	エネルギー 688 kcal	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー																				
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	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	13	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
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	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			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			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																							
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 ブルーベリー、米油 塩、こしょう、でん粉	春巻	春巻 キャノーラ油			とり天	鶏もも肉、キャノーラ油 酒、塩、天ぷらミックス			いわしの梅煮	いわしの梅煮																							
エネルギー 582 kcal	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	エネルギー 615 kcal	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	エネルギー 653 kcal	豆乳ゼリーあえ	パインシラップ漬け 豆乳ゼリー	エネルギー 638 kcal	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																							
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20	金	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			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			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			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			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															
		ほっけのみそ焼き	ほっけ切り身、みりん みそこうじ、塩			はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油			チキンロイヤル	チキンロイヤル			えびシューマイ	えびシューマイ			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															
エネルギー 583 kcal	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	エネルギー 651 kcal	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	エネルギー 718 kcal	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	エネルギー 716 kcal	きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩 香味塩ドレッシング	エネルギー 692 kcal	のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩																				
23	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	25	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	木	ラーメン	ラーメン(岩見沢産キタノカオリ)	27	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		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			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			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 ハヤシシレーク、トマトピューレ デミグラスソース、しょうゆ ブルーベリー、こしょう、米油			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			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															
		照り焼き肉団子	照り焼き肉団子			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			つぼ漬け	つぼ漬け			タコdeたこ焼き	タコdeたこ焼き、キャノーラ油			鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉 しょうゆこうじ															
エネルギー 555 kcal	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	エネルギー 666 kcal	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	エネルギー 665 kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け りんごゼリー	エネルギー 648 kcal	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	エネルギー 591 kcal	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																				
30	月	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	31	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	令和5年度 こねだてひょう 【10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>644kcal</td><td>24.9g</td><td>20.2g</td><td>2.72g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>747kcal</td><td>28.1g</td><td>21.6g</td><td>3.16g</td></tr></table> 小学校(Ｂコース)													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
			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														
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	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																															
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	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																															
エネルギー 598 kcal	パンプキンパバロア	パンプキンパバロア	エネルギー 629 kcal	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																													
♪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。																																		