

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																	
令和5年度 11月 がっ 小学校 (A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>668kcal</td><td>26.6g</td><td>21.3g</td><td>2.96g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>784kcal</td><td>30.4g</td><td>23.7g</td><td>3.49g</td></tr></table>									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	668kcal	26.6g	21.3g	2.96g	中学校	784kcal	30.4g	23.7g	3.49g	1	水	ごはん もやしの みそ汁 さばの 塩焼き きんぴら ごぼう	精白米(岩見沢産ななつぼし) もやし、わかめ、長ねぎ 干しいたけ、油揚げ みそ、酒 だし昆布、かつおだし さば切り身、塩 みりん、ごま油 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	2木 献立 コンクール 入賞作品 たんたんの のり	ごはん 岩見沢 わくわく カレー さつまいもの 天ぷら かんきつ サラダ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ヤーコン、にんにく しょうが、コンソメ、米油 スープカレーの素、塩 さつまいもの天ぷら キャノーラ油 キャベツ、きゅうり まぐろ水煮 かんきつドレッシング	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		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																												
小学校	668kcal	26.6g	21.3g	2.96g																												
中学校	784kcal	30.4g	23.7g	3.49g																												
6	月	ごはん 野菜の ごま汁 白身魚フライ ひじきの 煮物	精白米(岩見沢産ななつぼし) いもち、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ みそ、白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし 白身魚フライ キャノーラ油 ひじき、豚もも肉 人参、糸こんにゃく 米油、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、塩、かつおだし	7	火	ごはん キムチ鍋風 鶏肉の 米粉ザンギ もやしの ナムル	精白米(岩見沢産ななつぼし) キムチ、豚もも肉、豆腐、にら 玉ねぎ、長ねぎ、にんにく キムチ味、酒、塩 中華だしの素、みりん 赤みそ、しょうゆ 鶏もも肉、にんにく しょうが、しょうゆ、酒 米粉、キャノーラ油 もやし、人参、きゅうり、米酢 しょうゆ、三温糖、ごま油	8	水	コッペパン カニタマ シチュー ハンバーグ キャベツの ソテー	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) かぼちゃ、人参、玉ねぎ 鶏もも肉、ローリエ、しめじ、牛乳 生クリーム、スキムミルク、塩 有塩バター、シチューの素、米油 コンソメ、白ワイン、こしょう ハンバーグ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、塩 ブルーベリー キャベツ、青ピーマン スープストック、米油 塩、こしょう	9	木	ごはん コケビヨ井 (具) のりポテ サラダ つぼ漬け	精白米(岩見沢産ななつぼし) 鶏もも肉、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ 鶏卵、長ねぎ 三温糖、みりん、しょうゆ 酒、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし じゃがいも、ホールコーン きゅうり、塩、こしょう あおさ、しょうゆ エッグケアマヨネーズ つぼ漬け	10	金	うどん カレー南蛮 うどん (汁) ベビードッグ 豆乳プリン	小麦粉(岩見沢産きたほなみ) 豚もも肉、玉ねぎ、長ねぎ 人参、焼きちくわ カレールウ、しょうゆ、酒 みりん、三温糖、でん粉 だし昆布、かつおだし ベビードッグ キャノーラ油 豆乳プリン													
13	月	ごはん すいとん汁 さばのみそ煮 白菜の 塩昆布炒め	精白米(岩見沢産ななつぼし) すいとん、油揚げ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし さばのみそ煮 白菜、塩昆布、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油	14	火	コッペパン クリーム マカロニ チリコンカン りんご	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) マカロニ、ベーコン、玉ねぎ 人参、枝豆、ホールコーン 牛乳、シチューの素、コンソメ スキムミルク、生クリーム 白ワイン、塩、こしょう 大豆、豚ひき肉、玉ねぎ じゃがいも、パセリ トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、しょうゆ サルサポモドーロ、米油 塩、こしょう カットりんご	15	水	ごはん なめこの みそ汁 揚げだし たまご ごぼうサラダ	精白米(岩見沢産ななつぼし) なめこ、玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし 厚焼きたまご 天ぷらミックス、きたほなみ キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、塩、かつおだし ごぼう、まぐろ水煮 きゅうり、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング	16	木	ごはん すまし汁 ほっけの みぞれあん 北海道ー！ ～なまらみそ～	精白米(岩見沢産ななつぼし) 豆腐、突きこんにゃく たけのこ、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし ほっけ切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、酒 大根おろし、でん粉 ヤーコン、じゃがいも、玉ねぎ 白菜、人参、しょうが、米油 しょうゆ、酒、みりん、三温糖 手造りみそ、かつおだし トウバンジャン	17	金	ラーメン 塩ラーメン (汁) 揚げぎょうざ フルーツゼリー あえ	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) 豚もも肉、塩メンマ 玉ねぎ、もやし、人参 にんにく、長ねぎ しょうが、米油 塩ラーメンスープ 塩、こしょう 揚げぎょうざ、キャノーラ油 パインシラップ漬 け 梨ゼリー													
20	月	ごはん ポークカレー 福神漬 コーンソテー	精白米(岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、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 赤ワイン、トマトケチャップ カレールウ、ウスターソース チャツネ、米油 福神漬 ホールコーン、枝豆、ベーコン コンソメ、塩、こしょう、米油	21	火	バーガーパン 野菜 コンソメ スープ バーガー パティ スライス チーズ	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、鶏もも肉、大根 キャベツ、人参、セロリ コンソメ、しょうゆ 塩、こしょう バーガーパティ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ブルーベリー、塩 ウスターソース スライスチーズ	22	水	ごはん 中華スープ いわみちゃんの 酢豚ちゃん 杏仁フルーツ あえ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 春雨、ポークハム、玉ねぎ 長ねぎ、わかめ、きくらげ 中華だしの素、塩、こしょう ごま油、しょうゆ 豚もも肉、でん粉、酒 キタノカオリ、キャノーラ油 玉ねぎ、人参、青ピーマン、米油 米酢、トマトケチャップ、みりん 三温糖、しょうゆ、中華だしの素 パインシラップ漬 け 杏仁豆腐	今月の地場産物 玉ねぎ・ヤーコン 米粉・手造りみそ			24	金	ごはん 豆腐と えのきの みそ汁 鮭の 照り焼き 白菜の おかかあえ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 豆腐、えのきだけ 玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし 鮭切り身、塩、酒、三温糖 しょうゆ、みりん、しょうが でん粉 白菜、大根、人参 かつお節、しょうゆ														
27	月	わかめごはん ワンタン スープ 鶏塩レモン 焼き 中華炒め	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素 キタノカオリワンタン 玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ しょうゆラーメンスープ しょうゆ、塩、こしょう、ごま油 鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう、レモン果汁 チンゲンサイ、もやし、きくらげ 米油、中華だしの素、三温糖、塩 しょうゆ、こしょう、テンメンジャン	28	火	黒糖パン コーンクリーム スープ メンチカツ マカロニ サラダ	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン、有塩バター コーンクリームスープ、こしょう 野菜ブイヨン、牛乳、塩 メンチカツ キャノーラ油 マカロニ、枝豆、人参 ポークハム、塩、こしょう 三温糖、オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	29	水	ごはん にらたま みそ汁 ほっけの ピリ辛焼き 大根と鶏肉の 煮物	精白米(岩見沢産ななつぼし) にら、鶏卵、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし ほっけ切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん コチュジャン 大根、鶏もも肉、人参 しょうが、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし 米油、酒	30	木	ごはん マーボー豆腐 いかリング フライ 春雨サラダ	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 赤みそ、トウバンジャン しょうゆ、テンメンジャン でん粉、中華だしの素 いかリングフライ キャノーラ油 春雨、きゅうり、ポークハム 香味塩ドレッシング	♪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。																