

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 中学校 (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>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> 1 水 献立コンクール入賞作品 たんたんのの エネルギー756kcal ごはん 岩見沢わくわくカレー 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 さつまいもの天ぷら、キャノーラ油 かんきつサラダ キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮、かんきつドレッシング 2 木 エネルギー763kcal ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) もやしのみそ汁 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 さばの塩焼き さば切り身、塩、みりん、ごま油 きんぴらごぼう 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 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 <tr><td>6 月</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>7 火</td><td></td><td>コッペパン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td><td>8 水</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>9 木</td><td></td><td>うどん</td><td>小麦粉(岩見沢産きたほなみ)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>野菜のごま汁</td><td>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</td><td></td><td></td><td>カニタマシチュー</td><td>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</td><td></td><td></td><td>キムチ鍋風</td><td>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</td><td></td><td></td><td>カレー南蛮うどん(汁)</td><td>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</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>白身魚フライ</td><td>白身魚フライ、キャノーラ油</td><td></td><td></td><td>ハンバーグ</td><td>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、ブルーピュレ</td><td></td><td></td><td>鶏肉の米粉ザンギ</td><td>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</td><td></td><td></td><td>ベビードッグ</td><td>ベビードッグ、キャノーラ油</td></tr> <tr><td>エネルギー753kcal</td><td></td><td>ひじきの煮物</td><td>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</td><td>エネルギー810kcal</td><td></td><td>キャベツのソテー</td><td>キャベツ、青ピーマン、スープストック、米油、塩、こしょう</td><td>エネルギー838kcal</td><td></td><td>もやしのナムル</td><td>もやし、人参、きゅうり、米酢、しょうゆ、三温糖、ごま油</td><td>エネルギー772kcal</td><td></td><td>豆乳プリン</td><td>豆乳プリン</td></tr> <tr><td>13 月</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>14 火</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>15 水</td><td></td><td>コッペパン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td><td>16 木</td><td></td><td>ラーメン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すいとん汁</td><td>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</td><td></td><td></td><td>なめこのみそ汁</td><td>なめこ、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし</td><td></td><td></td><td>クリームマカロニ</td><td>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</td><td></td><td></td><td>塩ラーメン(汁)</td><td>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</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さばのみそ煮</td><td>さばのみそ煮</td><td></td><td></td><td>揚げだしたまご</td><td>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</td><td></td><td></td><td>チリコンカン</td><td>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</td><td></td><td></td><td>揚げぎょうざ</td><td>揚げぎょうざ、キャノーラ油</td></tr> <tr><td>エネルギー765kcal</td><td></td><td>白菜の塩昆布炒め</td><td>白菜、塩昆布、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油</td><td>エネルギー808kcal</td><td></td><td>ごぼうサラダ</td><td>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</td><td>エネルギー883kcal</td><td></td><td>りんご</td><td>カットりんご</td><td>エネルギー824kcal</td><td></td><td>フルーツゼリーあえ</td><td>パインシラップ漬け、梨ゼリー</td></tr> <tr><td>20 月</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>21 火</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>22 水</td><td></td><td>バーガーパン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td><td colspan="3">今日の地場産物 玉ねぎ・ヤーコン 米粉・手造りみそ</td><td>24 金</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>豆腐とえのきのみそ汁</td><td>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</td><td></td><td></td><td>中華スープ</td><td>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</td><td></td><td></td><td>野菜コンソメスープ</td><td>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</td><td></td><td></td><td>ポークカレー</td><td>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</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>鮭の照り焼き</td><td>鮭切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、しょうが、でん粉</td><td></td><td></td><td>いわみちゃんの酢豚ちゃん</td><td>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</td><td></td><td></td><td>バーガーパーティ</td><td>バーガーパーティ、デミグラスソース、三温糖、トマトケチャップ、赤ワイン、ブルーピュレ、塩、ウスターソース</td><td></td><td></td><td>福神漬</td><td>福神漬</td></tr> <tr><td>エネルギー650kcal</td><td></td><td>白菜のおかかあえ</td><td>白菜、大根、人参、かつお節、しょうゆ</td><td>エネルギー868kcal</td><td></td><td>杏仁フルーツあえ</td><td>パインシラップ漬け、杏仁豆腐</td><td>エネルギー735kcal</td><td></td><td>スライスチーズ</td><td>スライスチーズ</td><td>エネルギー855kcal</td><td></td><td>コーンソテー</td><td>ホールコーン、枝豆、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう、米油</td></tr> <tr><td>27 月</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>28 火</td><td></td><td>ごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)</td><td>29 水</td><td></td><td>黒糖パン</td><td>小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)</td><td>30 木</td><td></td><td>わかめごはん</td><td>精白米(岩見沢産ななつぼし)、わかめごはんの素</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>マーボー豆腐</td><td>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</td><td></td><td></td><td>にらたまみそ汁</td><td>にら、鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし</td><td></td><td></td><td>コーンクリームスープ</td><td>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</td><td></td><td></td><td>ワンタンスープ</td><td>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</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>いかリングフライ</td><td>いかリングフライ、キャノーラ油</td><td></td><td></td><td>ほっけのピリ辛焼き</td><td>ほっけ切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、コチュジャン</td><td></td><td></td><td>メンチカツ</td><td>メンチカツ、キャノーラ油</td><td></td><td></td><td>鶏塩レモン焼き</td><td>鶏もも肉、万能塩だれ、塩、こしょう、レモン果汁</td></tr> <tr><td>エネルギー886kcal</td><td></td><td>春雨サラダ</td><td>春雨、きゅうり、ポークハム、香味塩ドレッシング</td><td>エネルギー679kcal</td><td></td><td>大根と鶏肉の煮物</td><td>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</td><td>エネルギー966kcal</td><td></td><td>マカロニサラダ</td><td>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</td><td>エネルギー636kcal</td><td></td><td>中華炒め</td><td>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</td></tr> <tr><td colspan="16">♪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。</td></tr>																	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	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7 火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8 水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9 木		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			野菜のごま汁	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			カニタマシチュー	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			キムチ鍋風	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			カレー南蛮うどん(汁)	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			白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			ハンバーグ	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、ブルーピュレ			鶏肉の米粉ザンギ	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			ベビードッグ	ベビードッグ、キャノーラ油	エネルギー753kcal		ひじきの煮物	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	エネルギー810kcal		キャベツのソテー	キャベツ、青ピーマン、スープストック、米油、塩、こしょう	エネルギー838kcal		もやしのナムル	もやし、人参、きゅうり、米酢、しょうゆ、三温糖、ごま油	エネルギー772kcal		豆乳プリン	豆乳プリン	13 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15 水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16 木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			すいとん汁	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			なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			クリームマカロニ	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			塩ラーメン(汁)	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			さばのみそ煮	さばのみそ煮			揚げだしたまご	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			チリコンカン	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			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ、キャノーラ油	エネルギー765kcal		白菜の塩昆布炒め	白菜、塩昆布、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油	エネルギー808kcal		ごぼうサラダ	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	エネルギー883kcal		りんご	カットりんご	エネルギー824kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、梨ゼリー	20 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22 水		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	今日の地場産物 玉ねぎ・ヤーコン 米粉・手造りみそ			24 金				豆腐とえのきのみそ汁	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			中華スープ	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			野菜コンソメスープ	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			ポークカレー	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			鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、しょうが、でん粉			いわみちゃんの酢豚ちゃん	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			バーガーパーティ	バーガーパーティ、デミグラスソース、三温糖、トマトケチャップ、赤ワイン、ブルーピュレ、塩、ウスターソース			福神漬	福神漬	エネルギー650kcal		白菜のおかかあえ	白菜、大根、人参、かつお節、しょうゆ	エネルギー868kcal		杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け、杏仁豆腐	エネルギー735kcal		スライスチーズ	スライスチーズ	エネルギー855kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう、米油	27 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29 水		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	30 木		わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)、わかめごはんの素			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、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			にらたまみそ汁	にら、鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			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、コーンクリームスープ、こしょう、野菜ブイヨン、牛乳、塩			ワンタンスープ	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			いかリングフライ	いかリングフライ、キャノーラ油			ほっけのピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、コチュジャン			メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油			鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、万能塩だれ、塩、こしょう、レモン果汁	エネルギー886kcal		春雨サラダ	春雨、きゅうり、ポークハム、香味塩ドレッシング	エネルギー679kcal		大根と鶏肉の煮物	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	エネルギー966kcal		マカロニサラダ	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	エネルギー636kcal		中華炒め	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	♪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。															
	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	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7 火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8 水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9 木		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		野菜のごま汁	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			カニタマシチュー	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			キムチ鍋風	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			カレー南蛮うどん(汁)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			ハンバーグ	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、ブルーピュレ			鶏肉の米粉ザンギ	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			ベビードッグ	ベビードッグ、キャノーラ油																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー753kcal		ひじきの煮物	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	エネルギー810kcal		キャベツのソテー	キャベツ、青ピーマン、スープストック、米油、塩、こしょう	エネルギー838kcal		もやしのナムル	もやし、人参、きゅうり、米酢、しょうゆ、三温糖、ごま油	エネルギー772kcal		豆乳プリン	豆乳プリン																																																																																																																																																																																																																																																																																																
13 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15 水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16 木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		すいとん汁	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			なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			クリームマカロニ	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			塩ラーメン(汁)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			揚げだしたまご	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			チリコンカン	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			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ、キャノーラ油																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー765kcal		白菜の塩昆布炒め	白菜、塩昆布、ポークハム、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、米油	エネルギー808kcal		ごぼうサラダ	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	エネルギー883kcal		りんご	カットりんご	エネルギー824kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、梨ゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																
20 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22 水		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	今日の地場産物 玉ねぎ・ヤーコン 米粉・手造りみそ			24 金																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		豆腐とえのきのみそ汁	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			中華スープ	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			野菜コンソメスープ	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			ポークカレー	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、しょうが、でん粉			いわみちゃんの酢豚ちゃん	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			バーガーパーティ	バーガーパーティ、デミグラスソース、三温糖、トマトケチャップ、赤ワイン、ブルーピュレ、塩、ウスターソース			福神漬	福神漬																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー650kcal		白菜のおかかあえ	白菜、大根、人参、かつお節、しょうゆ	エネルギー868kcal		杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け、杏仁豆腐	エネルギー735kcal		スライスチーズ	スライスチーズ	エネルギー855kcal		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう、米油																																																																																																																																																																																																																																																																																																
27 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29 水		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	30 木		わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)、わかめごはんの素																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		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、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			にらたまみそ汁	にら、鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			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、コーンクリームスープ、こしょう、野菜ブイヨン、牛乳、塩			ワンタンスープ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		いかリングフライ	いかリングフライ、キャノーラ油			ほっけのピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、コチュジャン			メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油			鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、万能塩だれ、塩、こしょう、レモン果汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー886kcal		春雨サラダ	春雨、きゅうり、ポークハム、香味塩ドレッシング	エネルギー679kcal		大根と鶏肉の煮物	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	エネルギー966kcal		マカロニサラダ	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	エネルギー636kcal		中華炒め	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																
♪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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																															