

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 (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>									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 献立コンクール入賞作品 たんたんのの エネルギー658kcal 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 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							
	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 献立コンクール入賞作品 たんたんのの エネルギー667kcal	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)	10	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																												
		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			コケビヨ丼(具)	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																												
		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、ブルーベリー			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			のりポテサラダ	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																												
		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		キャベツのソテー	キャベツ、青ピーマン、スーパーストック、米油、塩、こしょう			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			豆乳プリン	豆乳プリン			つぼ漬け	つぼ漬け																												
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)	17	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																											
		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			すまし汁	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																												
		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			ほっけのみぞれあん	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																												
		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		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			りんご	カットりんご			フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、梨ゼリー			北海ドーン! ~なまらみそ~	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																												
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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																											
		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、ブルーベリー、塩、ウスターソース							福神漬	福神漬																												
		白菜のおかかあえ	白菜、大根、人参、かつお節、しょうゆ		杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け、杏仁豆腐			スライスチーズ	スライスチーズ							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	♪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。																														
		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																																
		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		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			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			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																																