

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6年度 10月 中学校 (Bコース) こんだてひょう 食育もくひょう 地場産物を知ろう 給食もくひょう 給食を味わって食べよう				1	火	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	2	水	黒糖パン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	3	木	菜めし	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素			
				エネルギー 637 kcal		いももち汁	いももち、豚もも肉、酒 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし	エネルギー 738 kcal		マカロニ スープ	マカロニ、ベーコン、人参 キャベツ、セロリ スープストック、塩 こしょう、鶏がらスープ	エネルギー 703 kcal		ごま汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、みそ 白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし			
						たらの みそこうじ焼き	たら切り身、塩 みそこうじ、みりん			チキン チャップ	鶏もも肉、玉ねぎ、青ピーマン トマトケチャップ、三温糖、米油 ブルーベリー、でん粉 ウスターソース、塩、こしょう			焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油			
						小松菜の なめたけあえ	小松菜、もやし、人参 なめたけ、しょうゆ			コーンソテー	ホールコーン、枝豆 コンソメ、塩、こしょう、米油			チンゲンサイの 炒めもの	チンゲンサイ、ポークハム 玉ねぎ、人参、米油、みりん しょうゆ、三温糖、でん粉			
【 10月の平均栄養価 】				エネルギー 722 kcal		小学校	エネルギー 646kcal	たんばく質	25.8g	脂質	20.9g	塩分	2.74g	中学校	752kcal	29.1g	22.8g	3.21g
						7	月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	8	火	バーガーパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	9	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	
						根菜汁	れんこん、ごぼう 油揚げ、長ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	コンソメスープ	じゃがいも、玉ねぎ、セロリ 長ねぎ、ウインナー 白ワイン、コンソメ、塩 こしょう、鶏がらスープ	豆腐の みそ汁	豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	厚焼きたまご	厚焼きたまご	五目うどん (汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、ほうれん草 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし			
				さばのみそ煮	さばのみそ煮	とんかつ	豚ロース肉、酒、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油 しょうゆ、ウスターソース 中濃ソース、赤ワイン、三温糖	大根の 炒め煮	大根、鶏もも肉、人参 しょうが、にんにく、酒 しょうゆ、三温糖、米油	かぼちゃの 天ぷら	かぼちゃの天ぷら キャノーラ油	ブルーベリー ゼリー	ブルーベリーゼリー	鶏肉の 塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう			
				ひじきの煮物	ひじき、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、米油、酒 みりん、三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし	フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け 梨ゼリー	ナムル	もやし、人参、きゅうり、塩 しょうゆ、ごま油、白いりごま									
今月の地場産物 玉ねぎ・じゃがいも・白菜 キャベツ・きゅうり・大根 人参・長ねぎ・ヤーコン きじ肉・手作りみそ 米・小麦粉・米粉 				15	火	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	16	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	17	木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)			
				エネルギー 901 kcal		コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、牛乳 こしょう、有塩バター コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、鶏がらスープ	きのこの汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、手作りみそ 酒、だし昆布、かつおだし	きのこの日 献立	ほっけフライ	ほっけ切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、牛乳、パン粉 キャノーラ油	ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ 人参、ローリエ オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ ウスターソース、赤ワイン カレールウ、鶏がらスープ チャツネ、米油				
						あらびき ウインナー	あらびきポークウインナー	塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油		福神漬	福神漬						
						ポテト サラダ	じゃがいも、人参、枝豆 エッグケアマヨネーズ 三温糖、塩、こしょう	焼き プリンタルト	焼きプリンタルト									
				エネルギー 787 kcal	21	月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	22	火	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	23	水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)		
				エネルギー 688 kcal		玉ねぎと わかめの みそ汁	わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ じゃがいも、ベーコン 野菜ブイヨン、白ワイン 塩、こしょう、鶏がらスープ	エネルギー 883 kcal	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、しょうゆ 赤みそ、トウバンジャン テンメンジャン、でん粉	長崎 ちゃんぽん (汁)	豚もも肉、もやし、玉ねぎ かまぼこ、きくらげ 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、鶏がらスープ				
						さばの 竜田揚げ	さば切り身、酒、しょうが しょうゆ、米粉、でん粉 キャノーラ油	鶏肉の マスタード焼き	鶏もも肉、白ワイン 塩、こしょう エッグケアマヨネーズ 粒入りマスタード、三温糖		いかリング フライ	いかリングフライ キャノーラ油	大根サラダ	大根、人参、枝豆 ポークハム かんきつドレッシング				
						れんこんの きんぴら	れんこん、豚もも肉 人参、糸こんにゃく 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし	ピーマンの ソテー	青ピーマン、もやし、人参 米油、スープストック 塩、こしょう、でん粉		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩 塩中華ドレッシング	さつまいもスティック	バックさつまいもスティック				
				エネルギー 666 kcal	28	月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	29	火	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	30	水	ソフトフランス	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)		
				エネルギー 790 kcal		沢煮椀	豚もも肉、玉ねぎ たけのこ、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし	キジ子丼 (具)	きじむね肉、鶏もも肉、玉ねぎ 干しいたけ、鶏卵、長ねぎ 三温糖、みりん、酒、塩 しょうゆ、でん粉 だし昆布、かつおだし	ハロウィン 献立	ホワイト シチュー	ベーコン、ローリエ、玉ねぎ 人参、牛乳、生クリーム スキムミルク、シチューの素 有塩バター、コンソメ、白ワイン 塩、こしょう、米油、鶏がらスープ	秋野菜の みそ汁	大根、さつまいも、白菜、人参 しめじ、油揚げ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし				
						みそおでん	大根、ねじりこんにゃく 焼きちくわ、がんもどき 赤みそ、しょうゆ みりん、酒、三温糖 だし昆布、かつおだし	つぼ漬け	つぼ漬け		ハンバーグ	ハンバーグ デミグラスソース トマトケチャップ、三温糖 ウスターソース、赤ワイン ブルーベリー、塩	鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし、塩				
						和風サラダ	キャベツ、人参、きゅうり 和風ドレッシング	磯香あえ	小松菜、もやし ポークハム、のり しょうゆ、三温糖 エッグケアマヨネーズ		パンプキン パバロア	パンプキンパバロア	鶏肉と ごぼうの 炒め煮	鶏もも肉、ごぼう、しらたき いんげん、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、かつおだし				
♪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。 ♪ごはんにおけ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。																		