令和6年度 10月 小学校（A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

【 10月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	646kcal	25.8g	20.9g	2.74g
中学校	752kcal	29.1g	22.8g	3.21g

日	曜	献立名	材料	エネルギー
1	火	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	608 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	
		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 プルーンピューレ、でん粉 ウスターソース、塩、こしょう	
		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	
2	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	546 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	
		たらのみそこうじ焼き	たら切り身、塩 みそこうじ、みりん	
		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	
3	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	620 kcal
		サムゲタン風スープ	鶏もも肉、もち麦、大根、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、にんにく、酒 中華だしの素、塩、こしょう でん粉、鶏がらスープ	
		豚肉のピリ辛焼き	豚肩ロース肉、塩、こしょう 三温糖、しょうゆ、みりん テンメンジャン、にんにく コチュジャン、でん粉 酒、中華だしの素	
		春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参 塩中華ドレッシング	
4	金	菜めし	精白米（岩見沢産ななつぼし） 菜めしの素	613 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	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油	
		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	
7	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	633 kcal
		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	
		さばのみそ煮	さばのみそ煮	
		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	
8	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	558 kcal
		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	
		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	
9	水	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	746 kcal
		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	
		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	
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 梨ゼリー	
10	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	551 kcal
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、人参 玉ねぎ、白菜、長ねぎ しょうゆラーメンスープ しょうゆ、中華だしの素 塩、こしょう、鶏がらスープ	
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、万能塩だれ 塩、こしょう	
		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	
11	金	目の愛護デー献立		604 kcal
		うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）	
		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	
		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	
15	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	648 kcal
		きのこの日献立		
		きのこ汁	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	
		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	
		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	
16	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	766 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	
		あらびきウインナー	あらびきポークウインナー	
		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	
17	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	726 kcal
		ビーフンスープ	ビーフン、玉ねぎ、きくらげ 人参、長ねぎ、しょうゆ コンソメ、鶏がらスープ ごま油、でん粉	
		鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん、塩 米粉、でん粉、キャノーラ油	
		中華サラダ	まぐろ水煮、きゅうり もやし、ごま油、米酢 しょうゆ、三温糖	
18	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	760 kcal
		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	
		光陵中3年1組のリクエストメニュー		
		福神漬	福神漬	
		焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	
21	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	694 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	
		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	
		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	
22	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	736 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	
		いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油	
		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩 塩中華ドレッシング	
23	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	582 kcal
		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	
		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	
		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	
24	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	611 kcal
		にらのみそ汁	にら、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		たんたんの日		
		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、酒、三温糖、みりん	
		ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、まぐろ水煮 ごぼう、米油 しょうゆ、三温糖 酒、かつおだし	
25	金	ラーメン	ラーメン（岩見沢産キタノカオリ）	589 kcal
		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	
		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	
		さつまいもスティック	パックさつまいもスティック	
28	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	705 kcal
		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	
		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	
		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	
29	火	ソフトフランス	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	686 kcal
		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	
		ハロウィン献立		
		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 プルーンピューレ、塩	
		パンプキンババロア	パンプキンババロア	
30	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	668 kcal
		目の出小 6年生の考えた献立		
		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	
		つぼ漬け	つぼ漬け	
		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	
31	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	565 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	
		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	
		和風サラダ	キャベツ、人参、きゅうり 和風ドレッシング	

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

♪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。