

| 日曜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |       |       | 日曜                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                   |    | 日曜                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                            |       | 日曜                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                             |         | 日曜                   |       |                      |    | 日曜                   |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------|----------------------|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         | 材料    |       | 献立名                                                                                                                                                                                                                                               |       | 材料                                                                                                                                                                                                                                                |    | 献立名                                                                                                                                                                                                                                            |     | 材料                                                                                                                                                                                         |       | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 材料                                                                                                                                                                                                                          |         | 献立名                  |       | 材料                   |    | 献立名                  |                                                                                                                                 | 材料                   |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <div>令和6年度</div> <div><div>10月</div><div>小学校（Bコース）</div></div> <div><div>こんだてひょう</div><div>食育もくひょう</div><div>地場産物を知ろう</div><div>給食もくひょう</div><div>給食を味わって食べよう</div></div> <div>【 10月の平均栄養価 】</div> <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>646kcal</td><td>25.8g</td><td>20.9g</td><td>2.74g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>752kcal</td><td>29.1g</td><td>22.8g</td><td>3.21g</td></tr></table> |         |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                   | 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                | 1火 |                      | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>いももち汁<br>いももち、豚もも肉、酒<br>玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ<br>塩、だし昆布、かつおだし<br><br>たらの<br>みそこうじ焼き<br>たら切り身、塩<br>みそこうじ、みりん |                      | 2水 |     | 黒糖パン<br>小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）<br><br>マカロニ<br>スープ<br>マカロニ、ベーコン、人参<br>キャベツ、セロリ<br>スープストック、塩<br>こしょう、鶏がらスープ<br><br>チキン<br>チャップ<br>鶏もも肉、玉ねぎ、青ピーマン<br>トマトケチャップ、三温糖、米油<br>ブルーベリー、でん粉<br>ウスターソース、塩、こしょう<br><br>コーンソテー<br>ホールコーン、枝豆<br>コンソメ、塩、こしょう、米油 |  | 3木 |  | 菜めし<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br>菜めしの素<br><br>ごま汁<br>豆腐、玉ねぎ、長ねぎ<br>干しいたけ、みそ<br>白すりごま、酒<br>だし昆布、かつおだし<br><br>焼き栗コロッケ<br>焼き栗コロッケ<br>キャノーラ油<br><br>チンゲンサイの<br>炒めもの<br>チンゲンサイ、ポークハム<br>玉ねぎ、人参、米油、みりん<br>しょうゆ、三温糖、でん粉 |  | 4金 |  | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>サムゲタン風<br>スープ<br>鶏もも肉、もち麦、大根、玉ねぎ<br>長ねぎ、しょうが、にんにく、酒<br>中華だしの素、塩、こしょう<br>でん粉、鶏がらスープ<br><br>豚肉の<br>ビリ辛焼き<br>豚肩ロース肉、塩、こしょう<br>三温糖、しょうゆ、みりん<br>デンメンジャン、にんにく<br>コチュジャン、でん粉<br>酒、中華だしの素<br><br>春雨サラダ<br>春雨、きゅうり、人参<br>塩中華ドレッシング |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                |     |                                                                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                             |         |                      |       |                      |    |                      |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 7月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |       |       | 8火                                                                                                                                                                                                                                                |       | 9水                                                                                                                                                                                                                                                |    | 10木                                                                                                                                                                                                                                            |     | 11金                                                                                                                                                                                        |       | 12月                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                             |         | 13火                  |       | 14水                  |    | 15木                  |                                                                                                                                 | 16金                  |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| エネルギー<br>633<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |       |       | エネルギー<br>746<br>kcal                                                                                                                                                                                                                              |       | エネルギー<br>558<br>kcal                                                                                                                                                                                                                              |    | エネルギー<br>604<br>kcal                                                                                                                                                                                                                           |     | エネルギー<br>604<br>kcal                                                                                                                                                                       |       | エネルギー<br>551<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                             |         | エネルギー<br>746<br>kcal |       |                      |    | エネルギー<br>633<br>kcal |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>根菜汁<br>れんこん、ごぼう<br>油揚げ、長ねぎ<br>酒、しょうゆ、塩<br>だし昆布、かつおだし<br><br>さばのみそ煮<br>さばのみそ煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |       |       | バーガーパン<br>小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）<br><br>コンソメスープ<br>じゃがいも、玉ねぎ、セロリ<br>長ねぎ、ウィンナー<br>白ワイン、コンソメ、塩<br>こしょう、鶏がらスープ<br><br>とんかつ<br>豚ロース肉、酒、塩、こしょう<br>エッグケアマヨネーズ、パン粉<br>キタノカオリ、キャノーラ油<br>しょうゆ、ウスターソース<br>中濃ソース、赤ワイン、三温糖<br><br>フルーツゼリー<br>あえ<br>パインシラップ漬け<br>梨ゼリー |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>豆腐の<br>みそ汁<br>豆腐、玉ねぎ<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし<br><br>厚焼きたまご<br>厚焼きたまご                                                                                                                                               |    | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>きのこ汁<br>きのこミックス、油揚げ<br>玉ねぎ、長ねぎ、手作りみそ<br>酒、だし昆布、かつおだし<br><br>ほっけフライ<br>ほっけ切り身、塩、こしょう<br>ガーリックパウダー<br>キタノカオリ、牛乳、パン粉<br>キャノーラ油<br><br>塩昆布炒め<br>塩昆布、白菜、ポークハム<br>しょうゆ、三温糖、酒<br>みりん、米油                                  |     | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>ポークカレー<br>豚もも肉、玉ねぎ<br>人参、ローリエ<br>オールスパイス、にんにく<br>しょうが、トマトケチャップ<br>ウスターソース、赤ワイン<br>カレーパウダー、鶏がらスープ<br>チャツネ、米油<br><br>福神漬<br>福神漬<br><br>焼き<br>プリンタルト<br>焼きプリンタルト |       |                                                                                                                                                                                                                                                           |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>ビーフン<br>スープ<br>ビーフン、玉ねぎ、きくらげ<br>人参、長ねぎ、しょうゆ<br>コンソメ、鶏がらスープ<br>ごま油、でん粉<br><br>鶏の<br>から揚げ<br>鶏もも肉、しょうが<br>しょうゆ、酒、みりん、塩<br>米粉、でん粉、キャノーラ油<br><br>中華<br>サラダ<br>まぐろ水煮、きゅうり<br>もやし、ごま油、米酢<br>しょうゆ、三温糖 |         |                      |       |                      |    |                      |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 21月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |       |       | 22火                                                                                                                                                                                                                                               |       | 23水                                                                                                                                                                                                                                               |    | 24木                                                                                                                                                                                                                                            |     | 25金                                                                                                                                                                                        |       | 26土                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                             |         | 27日                  |       | 28月                  |    |                      |                                                                                                                                 | 29火                  |    | 30水 |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| エネルギー<br>694<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |       |       | エネルギー<br>582<br>kcal                                                                                                                                                                                                                              |       | エネルギー<br>736<br>kcal                                                                                                                                                                                                                              |    | エネルギー<br>589<br>kcal                                                                                                                                                                                                                           |     | エネルギー<br>611<br>kcal                                                                                                                                                                       |       | エネルギー<br>726<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                             |         | エネルギー<br>694<br>kcal |       |                      |    | エネルギー<br>582<br>kcal |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>玉ねぎと<br>わかめの<br>みそ汁<br>わかめ、玉ねぎ<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし<br><br>さばの<br>竜田揚げ<br>さば切り身、酒、しょうが<br>しょうゆ、米粉、でん粉<br>キャノーラ油<br><br>れんこんの<br>きんぴら<br>れんこん、豚もも肉<br>人参、糸こんにゃく<br>米油、みりん、酒、三温糖<br>しょうゆ、かつおだし                                                                                                                                                                                                                       |         |       |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>野菜スープ<br>キャベツ、玉ねぎ<br>じゃがいも、ベーコン<br>野菜ブイヨン、白ワイン<br>塩、こしょう、鶏がらスープ<br><br>鶏肉の<br>マスタード焼き<br>鶏もも肉、白ワイン<br>塩、こしょう<br>エッグケアマヨネーズ<br>粒入りマスタード、三温糖<br><br>ピーマンの<br>ソテー<br>青ピーマン、もやし、人参<br>米油、スープストック<br>塩、こしょう、でん粉           |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>マーボー<br>豆腐<br>豆腐、豚ひき肉、しょうが<br>にんにく、たけのこ<br>大豆、長ねぎ、ごま油<br>酒、三温糖、しょうゆ<br>赤みそ、トウバンジャン<br>テンメンジャン、でん粉<br><br>いかリング<br>フライ<br>いかリングフライ<br>キャノーラ油<br><br>きゅうりの浅漬け<br>きゅうり、塩<br>塩中華ドレッシング                                   |    | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>長崎<br>ちゃんぽん<br>（汁）<br>豚もも肉、もやし、玉ねぎ<br>かまぼこ、きくらげ<br>ごま油、しょうが、豆乳<br>塩ラーメンスープ、しょうゆ<br>オイスターソース、でん粉<br>塩、こしょう、鶏がらスープ<br><br>大根サラダ<br>大根、人参、枝豆<br>ポークハム<br>かんざつドレッシング<br><br>さつまいもスティック<br>バックさつまいもスティック               |     |                                                                                                                                                                                            |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>にらのみそ汁<br>にら、油揚げ、玉ねぎ<br>長ねぎ、手作りみそ、酒<br>だし昆布、かつおだし<br><br>豚肉の<br>しょうが焼き<br>豚肩ロース肉、しょうが<br>しょうゆ、酒、三温糖、みりん<br><br>ヤーコンの<br>炒めもの<br>ヤーコン、まぐろ水煮<br>ごぼう、米油<br>しょうゆ、三温糖<br>酒、かつおだし                                                  |       |                                                                                                                                                                                                                             |         |                      |       |                      |    |                      |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 28月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |       |       | 29火                                                                                                                                                                                                                                               |       | 30水                                                                                                                                                                                                                                               |    | 31木                                                                                                                                                                                                                                            |     | 12月                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 13火                                                                                                                                                                                                                         |         |                      |       | 14水                  |    |                      |                                                                                                                                 | 15木                  |    | 16金 |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| エネルギー<br>565<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |       |       | エネルギー<br>668<br>kcal                                                                                                                                                                                                                              |       | エネルギー<br>686<br>kcal                                                                                                                                                                                                                              |    | エネルギー<br>705<br>kcal                                                                                                                                                                                                                           |     | エネルギー<br>705<br>kcal                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                           |       | エネルギー<br>705<br>kcal                                                                                                                                                                                                        |         |                      |       | エネルギー<br>705<br>kcal |    |                      |                                                                                                                                 | エネルギー<br>705<br>kcal |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>沢煮椀<br>豚もも肉、玉ねぎ<br>たけのこ、長ねぎ<br>酒、みりん、塩、しょうゆ<br>だし昆布、かつおだし<br><br>みそおでん<br>大根、ねじりこんにゃく<br>焼きちくわ、がんもどき<br>赤みそ、しょうゆ<br>みりん、酒、三温糖<br>だし昆布、かつおだし<br><br>和風サラダ<br>キャベツ、人参、きゅうり<br>和風ドレッシング                                                                                                                                                                                                                                    |         |       |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>キジ子丼<br>（具）<br>きじむね肉、鶏もも肉、玉ねぎ<br>干しいたけ、鶏卵、長ねぎ<br>三温糖、みりん、酒、塩<br>しょうゆ、でん粉<br>だし昆布、かつおだし<br><br>つぼ漬け<br>つぼ漬け<br><br>磯香あえ<br>小松菜、もやし<br>ポークハム、のり<br>しょうゆ、三温糖<br>エッグケアマヨネーズ                                              |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>ホワイト<br>シチュー<br>ベーコン、ローリエ、玉ねぎ<br>人参、牛乳、生クリーム<br>スキムミルク、シチューの素<br>有塩バター、コンソメ、白ワイン<br>塩、こしょう、米油、鶏がらスープ<br><br>ハンバーグ<br>ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>トマトケチャップ、三温糖<br>ウスターソース、赤ワイン<br>ブルーベリー、塩<br><br>パンプキン<br>パパロア<br>パンプキンパパロア |    | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>秋野菜の<br>みそ汁<br>大根、さつまいも、白菜、人参<br>しめじ、油揚げ、長ねぎ、みそ<br>酒、だし昆布、かつおだし<br><br>鮭の天ぷら<br>鮭切り身、天ぷらミックス<br>キャノーラ油<br>しょうゆ、酒、三温糖<br>みりん、かつおだし、塩<br><br>鶏肉と<br>ごぼうの<br>炒め煮<br>鶏もも肉、ごぼう、しらたき<br>いんげん、米油、みりん、酒<br>三温糖、しょうゆ、かつおだし |     |                                                                                                                                                                                            |       | ごはん<br>精白米（岩見沢産ななつぼし）<br><br>♪牛乳（お茶）は、毎日つきます。<br>♪はし は、毎日持参しましょう。<br>♪食材の都合により献立の内容が<br>一部変わることもあります。<br>♪マークの日はスプーンがつきます。<br>♪ごはんにおこげが入っている場合があります。<br>♪魚には、骨が入っている場合があります。<br>気をつけて食べてください。<br><br>アレルギーに関しては、必要な方に<br>原材料配合表をお渡ししています。<br>そちらをご確認ください。 |       |                                                                                                                                                                                                                             |         |                      |       |                      |    |                      |                                                                                                                                 |                      |    |     |                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |  |                                                                                                                                                                                                          |  |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |