

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 11月 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>659kcal</td><td>26.3g</td><td>20.5g</td><td>2.95g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>770kcal</td><td>29.7g</td><td>22.7g</td><td>3.46g</td></tr></table>																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	659kcal	26.3g	20.5g	2.95g	中学校	770kcal	29.7g	22.7g	3.46g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	659kcal	26.3g	20.5g	2.95g																										
中学校	770kcal	29.7g	22.7g	3.46g																										
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																														
♪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。																														
		1	金			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			1	金			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
						中華スープ	きくらげ、もやし、人参 玉ねぎ、長ねぎ 塩ラーメンスープ しょうゆ、塩、こしょう 酒、鶏がらスープ					鶏肉のしょうゆこうじ焼き			鶏もも肉、しょうゆこうじ みりん															
						メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉、長ねぎ ごま油、しょうゆ、三温糖 みりん、酒、テンメンジャン																							
						ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
						みそけんちん汁	豆腐、ごぼう、大根 突きこんにゃく、長ねぎ 酒、みそ、赤みそ、みりん だし昆布、かつおだし																							
						たららの天ぷら	たら切り身、天ぷらミックス キャノーラ油、しょうゆ 酒、三温糖、みりん 塩、かつおだし																							
						ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、人参、豚もも肉 米油、みりん、酒、しょうゆ 三温糖、かつおだし																							
						ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
						玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、人参 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし																							
						ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが にんにく、酒、みりん しょうゆ、でん粉、米粉 キタノカオリ、キャノーラ油																							
						さつまいもの煮物	さつまいも、鶏もも肉 糸こんにゃく、玉ねぎ 米油、酒、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし、塩																							
						ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
						白玉汁	白玉、大根、玉ねぎ、油揚げ 人参、長ねぎ、しょうゆ、酒 塩、だし昆布、かつおだし																							
						みそカツ	豚ロース肉、塩、こしょう キタノカオリ、牛乳、パン粉 キャノーラ油、赤みそ 三温糖、しょうゆ、みりん ごま油、にんにく、酒 白炒りごま																							
						白菜の塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ボークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油																							
						ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
						大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、人参 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし																							
						鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん、酒 しょうゆ、三温糖 しょうが、でん粉																							
						のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩																							