

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 小学校 (A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)	5		火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6		水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	7		木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8		金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)						
エネルギー 569 kcal		スプーン	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	エネルギー 605 kcal		スプーン	わかめ スープ	わかめ、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ 中華だしの素、こしょう 塩、鶏がらスープ	エネルギー 741 kcal		スプーン	白菜の クリーム煮	白菜、玉ねぎ、ベーコン 人参、牛乳、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ	エネルギー 670 kcal		スプーン	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	エネルギー 709 kcal		スプーン	チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、チャツネ ウスターソース、赤ワイン カレールウ、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				えびフライ	えびフライ、キャノーラ油				チキンの 香味オニオン ソースがけ	鶏もも肉、クレイジーソルト トマトケチャップ、しょうゆ 酒、三温糖、赤ワイン、しょうが にんにく、ウスターソース コンソメ、みりん、ソテーオニオン				たら 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				福神漬	福神漬						
			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				韓国風 肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、しらたき 玉ねぎ、人参、キムチ、しょうゆ しょうが、にんにく、酒、赤みそ みりん、三温糖、ごま油、塩 テンメンジャン、キムチ味 コチュジャン、かつおだし				フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け シャインマスカットゼリー				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				コールスロー サラダ	キャベツ、ポークハム ホールコーン、オリーブ油 りんご酢、こしょう、三温糖 塩、エッグケアマヨネーズ						
11		月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12		火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13		水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	14		木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15		金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)						
エネルギー 554 kcal		スプーン	チンゲンサイの スープ	チンゲンサイ、玉ねぎ 人参、ベーコン、長ねぎ コンソメ、しょうゆ、塩 こしょう、鶏がらスープ	エネルギー 661 kcal		スプーン	かきたま汁	鶏卵、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 でん粉、だし昆布、かつおだし	エネルギー 574 kcal		スプーン	ポトフ	玉ねぎ、ウインナー 人参、キャベツ、セロリ じゃがいも、塩、こしょう コンソメ、鶏がらスープ	エネルギー 686 kcal		スプーン	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	エネルギー 601 kcal		スプーン	あんかけ丼 (具)	白菜、玉ねぎ、干しいたけ 人参、長ねぎ、豚もも肉 酒、しょうが、にんにく 塩、こしょう、米油、三温糖 中華だしの素、しょうゆ 塩ラーメンスープ、ごま油 でん粉、鶏がらスープ						
鮭の チーズの 献立			鮭の香草 チーズ焼き	鮭切り身、オリーブ油 塩、こしょう、粉チーズ ハーブシーズニング				ささみフライ	鶏ささみ肉、塩、こしょう ガーリックパウダー、酒 キタノカオリ、三温糖 エッグケアマヨネーズ パン粉、キャノーラ油	はんに はで 書てね			焼きそば	蒸し中華麺、ごま油 豚もも肉、しょうが にんにく、焼きそばソース 酒、中濃ソース、米油	たんたんの			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				つぼ漬け	つぼ漬け						
			もやしとしめじの ごま炒め	もやし、しめじ、豚もも肉 ごま油、しょうゆ、みりん 塩、白炒りごま、でん粉 酒、三温糖、中華だしの素				切干大根の 炒め煮	切干大根、人参、みりん、塩 さつまいも、米油、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし				オレンジゼリー	オレンジゼリー				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				中華あえ	もやし、きゅうり、ポークハム 塩中華ドレッシング						
18		月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19		火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20		水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21		木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22		金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)						
エネルギー 625 kcal		スプーン	なめこの みそ汁	なめこ水煮、玉ねぎ 豆腐、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 695 kcal		スプーン	キムチ ワントン スープ	キタノカオリワントン、人参 玉ねぎ、長ねぎ、塩 キムチ、キムチ味、しょうゆ しょうゆラーメンスープ 中華だしの素、こしょう ごま油、鶏がらスープ	エネルギー 689 kcal		スプーン	コーン ポタージュ	ホールコーン、玉ねぎ、牛乳 クリームコーン、生クリーム スキムミルク、有塩バター 塩、コンソメ、鶏がらスープ こしょう、コーンポタージュの素	エネルギー 734 kcal		スプーン	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	エネルギー 697 kcal		スプーン	カレー南蛮 うどん (汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参 長ねぎ、干しいたけ カレールウ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし						
			さばの みぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉				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				チリコンカン	大豆、豚ひき肉、玉ねぎ 人参、じゃがいも、パセリ オールスパイス、米油 トマトケチャップ、野菜ブイヨン ウスターソース、にんにく サルサボモドーロ、赤ワイン しょうゆ、塩、こしょう				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				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						
			ひじきの炒め煮	ひじき、糸こんにゃく、人参 ごぼう、豚もも肉、米油 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、塩、かつおだし				もやしの ナムル	もやし、ほうれん草、三温糖 しょうゆ、米酢、ごま油				りんご	りんご				白菜の 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				ヨーグルト	ソファール(プレーン)						
25		月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26		火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	27		水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28		木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29		金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)						
エネルギー 632 kcal		スプーン	豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにゃく、玉ねぎ 人参、長ねぎ、手作りみそ 酒、だし昆布、かつおだし	エネルギー 739 kcal		スプーン	クリーム マカロニ	マカロニ、鶏もも肉、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、白ワイン 生クリーム、塩、こしょう	エネルギー 722 kcal		スプーン	コンソメ ガーリック スープ	ベーコン、チンゲンサイ 玉ねぎ、たまごだけ、長ねぎ コンソメ、にんにく、こしょう 塩、白ワイン、鶏がらスープ	エネルギー 594 kcal		スプーン	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	エネルギー 683 kcal		スプーン	塩ラーメン (汁)	豚もも肉、塩メンマ、人参 玉ねぎ、もやし、長ねぎ わかめ、しょうが、にんにく 塩ラーメンスープ、米油 塩、こしょう、鶏がらスープ						
			白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油				オムレツ	オムレツ				ヤンニョム ポーク	豚もも肉、しょうが、しょうゆ 酒、みりん、塩、でん粉 キャノーラ油、コチュジャン トマトケチャップ、三温糖 テンメンジャン				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				揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油						
			茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、鶏もも肉 人参、ごま油、酒、みりん しょうゆ、三温糖、塩				キャベツの ソテー	キャベツ、青ピーマン ウインナー、スープストック 塩、こしょう、米油				根菜 ツナサラダ	まぐろ水煮、ヤーコン ごぼう、人参 焙煎胡麻ドレッシング				のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩				杏仁フルーツ あえ	パインシラップ漬け 杏仁豆腐						