

| 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                                                                                                                             | 日                                                                             | 曜 | 献立名            | 材料                                                                     |
|----------------------|---|-----------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2                    | 月 | ごはん                   | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | 3                    | 火 | ごはん            | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                | 4                    | 水 | コッペパン               | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                                              | 5                                                 | 木 | ごはん                  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                                                 | 6                                                                             | 金 | ごはん            | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                         |
|                      |   | じゃがいもの<br>みそ汁         | じゃがいも、油揚げ<br>玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                          |                      |   | マーボー<br>豆腐     | 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           |                      |   | 野菜スープ               | キャベツ、玉ねぎ<br>セロリ、ベーコン、塩<br>スープストック、こしょう<br>鶏がらスープ                                                             |                                                   |   | 厚揚げの<br>みそ汁          | 厚揚げ、玉ねぎ、人参<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                                                                                           |                                                                               |   | スープカレー         | 鶏もも肉、玉ねぎ<br>人参、たまごだけ<br>にんにく、しょうが<br>スープカレーの素、塩<br>野菜ブイヨン、米油<br>鶏がらスープ |
|                      |   | ほっけの<br>塩焼き           | ほっけ切り身<br>塩こうじ、みりん                                               |                      |   | いか<br>メンチカツ    | いかメンチカツ<br>キャノーラ油                                                                             |                      |   | 鶏ささみの<br>ハーブ焼き      | 鶏ささみ肉、塩、こしょう<br>ハーブシーズニング<br>オリーブ油                                                                           |                                                   |   | 豚肉の<br>みぞれあん         | 豚肩ロース肉、みりん、塩<br>三温糖、しょうゆ、みりん<br>酒、大根おろし、でん粉                                                                                    |                                                                               |   | ポテトコロッケ        | ポテトコロッケ<br>キャノーラ油                                                      |
| エネルギー<br>709<br>kcal |   | 筑前煮                   | 鶏もも肉、ねじりこんにやく<br>ごぼう、人参、れんこん<br>みりん、三温糖、米油<br>酒、しょうゆ、かつおだし       | エネルギー<br>852<br>kcal |   | ナムル            | もやし、人参、きゅうり<br>塩、しょうゆ、ごま油                                                                     | エネルギー<br>669<br>kcal |   | ペンネ<br>アラビアータ       | ペンネ、人参、しめじ、にんにく<br>まぐろ水煮、オリーブ油<br>ダイストマト、トマトケチャップ<br>野菜ブイヨン、三温糖、塩<br>こしょう、トウバンジャン                            | エネルギー<br>726<br>kcal                              |   | 白菜と<br>糸かまのサラダ       | 白菜、糸かまぼこ<br>枝豆、ヤーコン<br>香味和風ドレッシング                                                                                              | エネルギー<br>781<br>kcal                                                          |   | ほうれん草の<br>ソテー  | ほうれん草、ウインナー<br>ホールコーン、塩<br>米油、コンソメ、こしょう                                |
| 9                    | 月 | ごはん                   | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | 10                   | 火 | バーガーパン         | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                               | 11                   | 水 | ごはん                 | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                               | 12                                                | 木 | ソフトパスタ               | 小麦粉(岩見沢産きたほなみ)                                                                                                                 | 13                                                                            | 金 | ごはん            | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                         |
|                      |   | 身も心も<br>ほっこり<br>フォーガー | フォー、鶏もも肉、玉ねぎ、塩<br>人参、大根、もやし、豆苗<br>中華だしの素、しょうゆ<br>こしょう、鶏がらスープ     |                      |   | コーンクリーム<br>スープ | ホールコーン、玉ねぎ、塩<br>クリームコーン、牛乳<br>こしょう、有塩バター<br>コーンクリームスープ<br>野菜ブイヨン、鶏がらスープ                       |                      |   | 玉ねぎと<br>わかめの<br>みそ汁 | 玉ねぎ、わかめ、油揚げ<br>長ねぎ、手作りみそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                                                                     |                                                   |   | トマトスープ<br>パスタ<br>(汁) | 鶏もも肉、玉ねぎ、人参<br>青ピーマン、にんにく<br>ダイストマト、ローリエ<br>トマトピューレ、コンソメ、塩<br>オールスパイス、生クリーム<br>トマトシチューの素<br>スキムミルク、有塩バター<br>こしょう、でん粉<br>鶏がらスープ |                                                                               |   | 沢煮椀            | 豚もも肉、大根、人参<br>ごぼう、長ねぎ、酒<br>みりん、塩、しょうゆ<br>だし昆布、かつおだし                    |
|                      |   | 春巻                    | 春巻、キャノーラ油                                                        |                      |   | バーガー<br>パティ    | バーガーパティ<br>三温糖、みりん、酒<br>しょうゆ、でん粉                                                              |                      |   | とんかつ                | 豚ロース肉、塩、こしょう<br>酒、ガーリックパウダー<br>キタノカオリ、パン粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>キャノーラ油                                            |                                                   |   | キャベツと<br>コーンのソテー     | キャベツ、ホールコーン<br>ボークハム、コンソメ<br>塩、こしょう、米油                                                                                         |                                                                               |   | さばの<br>みそこうじ焼き | さば切り身、塩<br>みそこうじ、みりん                                                   |
| エネルギー<br>709<br>kcal |   | キムチ炒め                 | キムチ、白菜、豚もも肉<br>人参、長ねぎ、キムチ味<br>みりん、しょうゆ、酒<br>三温糖、ごま油、でん粉          | エネルギー<br>849<br>kcal |   | フルーツゼリー<br>あえ  | パインシラップ漬け<br>巨峰ゼリー                                                                            | エネルギー<br>868<br>kcal |   | れんこんの<br>炒めもの       | れんこん、人参<br>さつま揚げ、三温糖<br>米油、みりん、酒<br>しょうゆ、かつおだし                                                               | エネルギー<br>い:832<br>あ:775<br>こ:823<br>す:820<br>kcal |   | セレクト<br>給食           | セレクトデザート                                                                                                                       | エネルギー<br>730<br>kcal                                                          |   | 煮びたし           | もやし、小松菜、油揚げ<br>しょうゆ、三温糖、みりん<br>酒、かつお節、かつおだし                            |
| 16                   | 月 | ごはん                   | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | 17                   | 火 | コッペパン          | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                               | 18                   | 水 | ごはん                 | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                               | 19                                                | 木 | ラーメン                 | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                                                                | 20                                                                            | 金 | ごはん            | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                         |
|                      |   | きのこの<br>みそ汁           | きのこミックス、油揚げ<br>玉ねぎ、長ねぎ、みそ<br>酒、だし昆布、かつおだし                        |                      |   | ホワイト<br>シチュー   | 鶏もも肉、ローリエ、玉ねぎ<br>人参、じゃがいも、牛乳<br>生クリーム、シチューの素<br>スキムミルク、有塩バター<br>コンソメ、白ワイン、こしょう<br>塩、米油、鶏がらスープ |                      |   | 中華風<br>卵スープ         | 鶏卵、なめこ水煮、玉ねぎ<br>長ねぎ、中華だしの素<br>しょうゆ、塩、こしょう<br>でん粉、鶏がらスープ                                                      |                                                   |   | とんこつ<br>ラーメン<br>(汁)  | 豚もも肉、玉ねぎ、人参<br>白菜、長ねぎ、塩メンマ<br>きくらげ、しょうが、塩<br>にんにく、米油、こしょう<br>とんこつラーメンスープ<br>鶏がらスープ                                             |                                                                               |   | かぼちゃ<br>団子汁    | かぼちゃもち、油揚げ<br>玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ<br>塩、だし昆布、かつおだし                             |
|                      |   | あじフライ                 | あじフライ<br>キャノーラ油                                                  |                      |   | 豆腐ナゲット         | 豆腐ナゲット<br>キャノーラ油                                                                              |                      |   | 肉シューマイ              | 肉シューマイ                                                                                                       |                                                   |   | チヂミ                  | チヂミ、キャノーラ油<br>しょうゆ、三温糖、ごま油<br>米酢、でん粉                                                                                           |                                                                               |   | 鶏肉の<br>塩こうじ焼き  | 鶏もも肉、塩こうじ                                                              |
| エネルギー<br>708<br>kcal |   | 自分DE<br>五目ごはん<br>の具   | 鶏もも肉、しらたき、ひじき<br>ごぼう、人参、三温糖<br>しょうゆ、みりん、酒<br>米油、かつおだし            | エネルギー<br>910<br>kcal |   | 大根サラダ          | 大根、枝豆<br>ボークハム<br>かんざつドレッシング                                                                  | エネルギー<br>674<br>kcal |   | ホイコーロー風<br>炒め       | キャベツ、青ピーマン、人参<br>しょうが、三温糖、ごま油<br>しょうゆ、テンメンジャン<br>トウバンジャン                                                     | エネルギー<br>842<br>kcal                              |   | 小魚                   | パック小魚                                                                                                                          | エネルギー<br>738<br>kcal                                                          |   | もやしとツナの<br>サラダ | もやし、まぐろ水煮、人参<br>焙煎胡麻ドレッシング                                             |
| 23                   | 月 | ごはん                   | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                   | 24                   | 火 | 黒糖パン           | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                                               | 25                   | 水 | スノーライス              | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                               | 26                                                | 木 | ごはん                  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                                                                 | セレクト給食<br>12日(木)はデザートの特選給食♪<br>★いちごクレープ<br>★あまなつフレッシュ<br>★ココアワッフル<br>★スイートポテト |   |                |                                                                        |
|                      |   | キャベツの<br>みそ汁          | キャベツ、長ねぎ<br>油揚げ、みそ<br>酒、だし昆布、かつおだし                               |                      |   | オニオン<br>スープ    | 玉ねぎ、人参、ベーコン、塩<br>セロリ、長ねぎ、コンソメ<br>こしょう、白ワイン、鶏がらスープ                                             |                      |   | クリスマスの<br>夜空カレー     | 鶏もも肉、玉ねぎ、じゃがいも<br>人参、ホールコーン、米油<br>オールスパイス、ローリエ<br>にんにく、しょうが<br>トマトケチャップ、カールルウ<br>ウスターソース、チャツネ<br>赤ワイン、鶏がらスープ |                                                   |   | すまし汁                 | 豆腐、玉ねぎ、ごぼう<br>長ねぎ、干しいたけ<br>しょうゆ、酒、みりん<br>塩、だし昆布、かつおだし                                                                          |                                                                               |   |                |                                                                        |
|                      |   | 鮭フライ                  | 鮭切り身、塩、こしょう<br>ガーリックパウダー<br>キタノカオリ、酒、パン粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>キャノーラ油 |                      |   | フライドチキン        | 鶏もも肉、しょうが、にんにく<br>塩、米粉、ガーリックパウダー<br>オールスパイス、キタノカオリ<br>でん粉、黒こしょう、酒<br>エッグケアマヨネーズ<br>キャノーラ油     |                      |   | メリー<br>ハンバーグ        | もみの木型のハンバーグ                                                                                                  |                                                   |   | いわしの梅煮               | いわしの梅煮                                                                                                                         |                                                                               |   |                |                                                                        |
| エネルギー<br>739<br>kcal |   | なめたけあえ                | チンゲンサイ、もやし<br>なめたけ、しょうゆ                                          | エネルギー<br>827<br>kcal |   | ヤーコンサラダ        | ヤーコン、きゅうり<br>カリフラワー<br>サウザンアイランドドレッシング                                                        | エネルギー<br>981<br>kcal |   | サンタさんからの<br>おくりもの   | 焼きプリンタルト                                                                                                     | エネルギー<br>706<br>kcal                              |   | 大根と豚肉の<br>みそ煮        | 大根、ねじりこんにやく<br>人参、豚もも肉、赤みそ<br>酒、しょうゆ、みりん<br>三温糖、かつおだし                                                                          |                                                                               |   |                |                                                                        |

令和6年度

12月

中学校  
(Bコース)

こんだてひょう

| 【 12月の平均栄養価 】 |         |       |       |       |
|---------------|---------|-------|-------|-------|
|               | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 塩分    |
| 小学校           | 669kcal | 26.8g | 22.0g | 2.52g |
| 中学校           | 781kcal | 30.4g | 24.2g | 2.95g |

食育もくひょう

食べものの働きを知ろう

給食もくひょう

給食の前にはきれいに

手を洗おう

今日の地場産物

玉ねぎ・ヤーコン

じゃがいも・大豆

米・手作りみそ

米粉・小麦粉

♪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。