

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7年度 10月 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 中学校 (Bコース) 【 10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>654kcal</td><td>25.2g</td><td>20.8g</td><td>2.75g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>763kcal</td><td>28.5g</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	654kcal	25.2g	20.8g	2.75g	中学校	763kcal	28.5g	22.8g	3.21g	今月の地場産物 米・小麦粉・米粉 玉ねぎ・ヤーコン じゃがいも・キャベツ・大根 長ねぎ・きゅうり・白菜				1	水	ごはん じゃがいものみそ汁 白身魚フライ きんぴらごぼう エネルギー 765 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) じゃがいも、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし 白身魚フライ キャノーラ油 ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、三温糖、塩 しょうゆ、みりん 酒、米油、かつおだし	2	木	ごはん 星空カレー TKサラダ しあわせタルト エネルギー 956 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、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 まぐろ水煮、大根、きゅうり エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう 焼きプリンタルト	3	金	ごはん けんちん汁 ささみカツ キャベツの煮びたし エネルギー 733 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豆腐、玉ねぎ、えのきたけ 突きこんにやく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし 鶏ささみ肉、塩、こしょう ガーリックパウダー エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、パン粉 キャノーラ油 キャベツ、青ピーマン、人参 酒、三温糖、しょうゆ、みりん かつお節、かつおだし
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																														
小学校	654kcal	25.2g	20.8g	2.75g																														
中学校	763kcal	28.5g	22.8g	3.21g																														
6	月	ごはん 白玉汁 うさぎ型ハンバーグ もやしのみそ炒め エネルギー 775 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 白玉、長ねぎ、大根 玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし うさぎ型ハンバーグ しょうが、三温糖 塩、みりん 酒、しょうゆ、でん粉 もやし、人参、豚もも肉 しょうゆ、赤みそ、コンソメ にんにく、塩、こしょう 米油、でん粉	7	火	ごはん 塩ワントンスープ 鶏肉の米粉ザンギ チャブチェ エネルギー 836 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) キタノカオリワントン、玉ねぎ 人参、長ねぎ 塩ラーメンスープ 鶏がらスープ、酒 塩、こしょう、ごま油 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 春雨、豚もも肉、キムチ しょうが、にんにく、にら 干しいたけ、中華だしの素 赤みそ、しょうゆ、三温糖 塩、みりん、酒、ごま油、米油	8	水	コッペパン コーンクリームスープ ケチャッとポーク ポテトサラダ エネルギー 825 kcal	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン、牛乳、塩 有塩バター、野菜ブイヨン コーンクリームスープ 鶏がらスープ、こしょう 豚もも肉、青ピーマン、玉ねぎ トマトケチャップ、塩、にんにく ウスターソース、三温糖、コンソメ ブルーニピューレ、米油 こしょう、でん粉 じゃがいも、人参、きゅうり ポークハム、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ	9	木	うどん かしわうどん (汁) チョコチップ蒸しパン ちくわのサラダ エネルギー 650 kcal	小麦粉 (岩見沢産きたほなみ) 鶏もも肉、玉ねぎ、油揚げ 干しいたけ、長ねぎ しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし 米粉、きたほなみ、三温糖 塩、豆乳、チョコチップ ベーキングパウダー 焼きちくわ、白菜、人参 しょうゆ、りんご酢 三温糖、ごま油	10	金	ごはん 野菜のごま汁 かぼちゃの煮物 ブルーベリーゼリー のりふりかけ エネルギー 670 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豆腐、玉ねぎ、人参 長ねぎ、みそ 白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし かぼちゃ、豚ひき肉、米油 酒、三温糖、みりん しょうゆ、塩、かつおだし ブルーベリーゼリー パックのりふりかけ															
♪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。				14	火	ごはん すいとんみそ汁 焼き栗コロッケ 自分DE五目ごはんの具 エネルギー 808 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) すいとん、大根、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし 焼き栗コロッケ キャノーラ油 鶏もも肉、糸こんにやく ひじき、ごぼう、三温糖、塩 人参、しょうゆ、みりん 酒、米油、かつおだし	15	水	黒糖パン ブイヨンスープ 鶏肉の香草焼き ツナサラダ エネルギー 717 kcal	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、人参、長ねぎ ウインナー、白ワイン 野菜ブイヨン、塩 こしょう、鶏がらスープ 鶏もも肉、しょうゆ、塩 レモン果汁、黒こしょう 白ワイン、クレイジーソルト キャベツ、ホールコーン まぐろ水煮、オリーブ油 りんご酢、塩、こしょう、三温糖 エッグケアマヨネーズ	16	木	ごはん 秋野菜のみそ汁 ほっけ天 茎わかめの炒めもの エネルギー 770 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 大根、さつまいも、白菜 しめじ、長ねぎ 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし ほっけ切り身、塩、酒、米粉 天ぷらミックス、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、みりん かつおだし、でん粉 茎わかめ、豚もも肉、人参 ごま油、しょうゆ、塩 三温糖、酒、みりん、かつおだし	17	金	ごはん コケピヨ井 (具) つぼ漬け 和風サラダ エネルギー 709 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 鶏もも肉、玉ねぎ たけのこ、干しいたけ 鶏卵、長ねぎ 三温糖、みりん、酒 しょうゆ、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし つぼ漬け もやし、人参、枝豆 香味和風ドレッシング															
20	月	ごはん にらのみそ汁 さばの塩焼き 大根の炒め煮 エネルギー 727 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) にら、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし さば切り身、みりん、塩 塩こうじ 大根、鶏もも肉、人参 酒、三温糖、みりん、米油 しょうゆ、塩、かつおだし	21	火	ごはん わかめスープ チンジャオロース 白菜のサラダ エネルギー 676 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) わかめ、春雨、玉ねぎ 長ねぎ、塩 こしょう、鶏がらスープ 中華だしの素、しょうゆ 豚もも肉、酒、しょうが、にんにく でん粉、たけのこ、青ピーマン ごま油、オイスターソース しょうゆ、テンメンジャン、三温糖 スープストック、塩 白菜、枝豆、ポークハム 塩中華ドレッシング	22	水	バーガーパン ミネストローネ 鮭フライ のり塩ポテト タルタルソース エネルギー 839 kcal	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 玉ねぎ、マカロニ、ベーコン 人参、セロリ、ダイズマト にんにく、トマトジュース サルサボモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ 鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー、酒 キタノカオリ、米粉 エッグケアマヨネーズ パン粉、キャノーラ油 じゃがいも、米油、あおさ、塩 バックタルタルソース	23	木	ごはん ワントンスープ 鶏塩レモン焼き 中華炒め エネルギー 647 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) キタノカオリワントン、玉ねぎ 白菜、長ねぎ、鶏がらスープ しょうゆラーメンスープ しょうゆ、塩、こしょう ごま油、酒、中華だしの素 鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう、レモン果汁 人参、チンゲンサイ、もやし ポークハム、米油、三温糖 中華だしの素、しょうゆ、塩 こしょう、テンメンジャン	24	金	ごはん 岩見ちゃんカレー ブーブーカツ りんごちゃんゼリー エネルギー 893 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、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 豚ロース肉、塩、こしょう、酒、パン粉 エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、キャノーラ油 パインシラップ漬け りんごシラップ漬け りんごゼリー															
27	月	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 いかメンチカツ 肉じゃが エネルギー 726 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 玉ねぎ、わかめ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし いかメンチカツ キャノーラ油 豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ 糸こんにやく、人参、 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし、塩	28	火	ごはん 豚汁 厚焼きたまご 塩昆布炒め エネルギー 678 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにやく、玉ねぎ 人参、長ねぎ、ごぼう 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし 厚焼きたまご 塩昆布、もやし、青ピーマン ポークハム、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油	29	水	コッペパン クリームマカロニ チキンナゲット イタリアンサラダ エネルギー 822 kcal	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) マカロニ、ベーコン、玉ねぎ 人参、ホールコーン 塩、牛乳、白ワイン シチューの素、スキムミルク コンソメ、生クリーム、こしょう チキンナゲット、キャノーラ油 大根、きゅうり カリフラワー イタリアンドレッシング	30	木	ラーメン みそラーメン (汁) 揚げぎょうざ ハロウィンデザート エネルギー 824 kcal	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ) 豚もも肉、もやし、長ねぎ 玉ねぎ、人参、テンメンジャン しょうが、にんにく、赤みそ こしょう、鶏がらスープ みそラーメンスープ、米油 Feちゃんぎょうざ キャノーラ油 ハロウィンデザート (プリン)	31	金	ごはん 鶏のだし塩汁 豚肉のしょうが焼き ヤーコンのきんぴら エネルギー 742 kcal	精白米 (岩見沢産ななつぼし) 大根、鶏もも肉、玉ねぎ たまごたけ、長ねぎ、ごま油 しょうゆ、酒、みりん、塩こうじ 塩、だし昆布、かつおだし 豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、三温糖、酒 みりん、でん粉 ヤーコン、人参、さつま揚げ 米油、みりん、酒、三温糖 塩、しょうゆ、かつおだし															