令和7年度 こんだてひょう

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

小学校（Aコース）

【 10月の平均栄養価 】

	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

日	曜	献立名	材料
1	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		じゃがいものみそ汁	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	白身魚フライ キャノーラ油
		きんぴらごぼう	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
		エネルギー 663 kcal	
2	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		けんちん汁	豆腐、玉ねぎ、えのきたけ 突きこんにゃく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		ささみカツ	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
		キャベツの煮びたし	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
		豆腐の日 こんだて	
		エネルギー 629 kcal	
3	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		星空カレー	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
		TKサラダ	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
		しあわせタルト	焼きプリンタルト
		第一小6年2班が考えたこんだて	
		エネルギー 830 kcal	
6	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白玉汁	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	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
		もやしのみそ炒め	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
		十五夜 こんだて	
		エネルギー 636 kcal	
7	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		コーンクリームスープ	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
		ケチャっとポーク	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 プルーンピューレ、米油 こしょう、でん粉
		ポテトサラダ	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
		エネルギー 686 kcal	
8	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、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
		チャプチェ	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
		エネルギー 726 kcal	
9	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		野菜のごま汁	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
		かぼちゃの煮物	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	ブルーベリーゼリー
		のりふりかけ	パックのりふりかけ
		母の愛護デー こんだて	
		エネルギー 574 kcal	
10	金	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）
		かしわうどん（汁）	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
		チョコチップ蒸しパン	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
		ちくわのサラダ	焼きちくわ、白菜、人参 しょうゆ、りんご酢 三温糖、ごま油
		エネルギー 562 kcal	
14	火	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ブイヨンスープ	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
		鶏肉の香草焼き	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
		ツナサラダ	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
		エネルギー 605 kcal	
15	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すいとんみそ汁	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	焼き栗コロッケ キャノーラ油
		自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、糸こんにゃく 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
		エネルギー 687 kcal	
16	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		コケピヨ丼（具）	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	つぼ漬け
		和風サラダ	もやし、人参、枝豆 香味和風ドレッシング
		エネルギー 601 kcal	
17	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		秋野菜のみそ汁	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
		ほっけ天	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
		茎わかめの炒めもの	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
		たんたんの日	
		エネルギー 668 kcal	
20	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		にらのみそ汁	にら、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩 塩こうじ
		大根の炒め煮	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
		エネルギー 634 kcal	
21	火	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ミネストローネ	玉ねぎ、マカロニ、ベーコン 人参、セロリ、ダイストマト にんにく、トマトジュース サルサポモドーロ、コンソメ 塩、こしょう、鶏がらスープ
		鮭フライ	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
		のり塩ポテト	じゃがいも、米油、あおさ、塩
		タルタルソース	パックタルタルソース
		エネルギー 732 kcal	
22	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		わかめスープ	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
		チンジャオロース	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
		白菜のサラダ	白菜、枝豆、ポークハム 塩中華ドレッシング
		エネルギー 573 kcal	
23	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		岩見ちゃんカレー	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
		ブーブーカツ	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
		りんごちゃんゼリー	パインシラップ漬け りんごシラップ漬け りんごゼリー
		第一小6年7班が考えたこんだて	
		エネルギー 765 kcal	
24	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、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
		鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう、レモン果汁
		中華炒め	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
		エネルギー 563 kcal	
27	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		玉ねぎとわかめのみそ汁	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	いかメンチカツ キャノーラ油
		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ 糸こんにゃく、人参、 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし、塩
		エネルギー 632 kcal	
28	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		クリームマカロニ	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	チキンナゲット、キャノーラ油
		イタリアンサラダ	大根、きゅうり カリフラワー イタリアンドレッシング
		エネルギー 696 kcal	
29	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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、ごぼう 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		厚焼きたまご	厚焼きたまご
		塩昆布炒め	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
		エネルギー 584 kcal	
30	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		鶏のだし塩汁	大根、鶏もも肉、玉ねぎ たもぎたけ、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
		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、三温糖、酒 みりん、でん粉
		ヤーコンのきんぴら	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
		エネルギー 649 kcal	
31	金	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		みそラーメン（汁）	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
		揚げぎょうざ	Feちゃんぎょうざ キャノーラ油
		ハロウィンデザート	ハロウィンデザート（プリン）
		ハロウィン こんだて	
		エネルギー 710 kcal	

♪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。