

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 【 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663kcal	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 エネルギー830kcal	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629kcal	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 カレールー、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 エネルギー574kcal	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649kcal	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649kcal
	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636kcal	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 エネルギー726kcal	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763kcal	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 エネルギー686kcal	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686kcal	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、野菜ブイオン 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 フルンビュレ、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 エネルギー562kcal	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562kcal	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 エネルギー574kcal	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574kcal	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 エネルギー574kcal															
♪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。				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687kcal	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 エネルギー605kcal	15	水	黒糖パン ブイオンスープ 鶏肉の香草焼き ツナサラダ エネルギー605kcal	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 野菜ブイオン、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 エネルギー668kcal	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668kcal	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 エネルギー601kcal	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601kcal	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 エネルギー601kcal															
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634kcal	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 エネルギー573kcal	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573kcal	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 エネルギー732kcal	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732kcal	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、ダイトマト 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 エネルギー563kcal	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563kcal	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 エネルギー765kcal	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765kcal	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 カレールー、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 エネルギー649kcal															
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632kcal	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 エネルギー584kcal	28	火	ごはん 豚汁 厚焼きたまご 塩昆布炒め エネルギー584kcal	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 エネルギー696kcal	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696kcal	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 エネルギー710kcal	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649kcal	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) エネルギー649kcal	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649kcal	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 エネルギー649kcal															