

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

# 11月

小学校  
(Bコース)

# こんだまびょう

【11月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	671kcal	27.1g	21.6g	2.95g
中学校	780kcal	30.5g	23.5g	3.43g

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

## 今月の地場産物

米・小麦粉・米粉  
玉ねぎ・ヤーコン・きじ肉  
手作りみそ

♪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。

## 文化の日

4 火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	ポトフ	玉ねぎ、鶏もも肉、キャベツ、人参、セロリ、大根、塩、白ワイン、コンソメ、こしょう、鶏がらスープ
	オムレツ	オムレツ
	ヤーコンとじゃがいものカレー味ポテトサラダ	じゃがいも、ヤーコン、きゅうり、玉ねぎ、まぐろ水煮、魚肉ソーセージ、カレー粉、塩、エッグケアマヨネーズ、三温糖、黒こしょう

エネルギー 675 kcal

5 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし
	ささみの天ぷら	鶏ささみ肉、酒、塩、天ぷらミックス、キャノーラ油、しょうゆ、三温糖、みりん、かつおだし
	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、テンメンジャン、酒、塩

エネルギー 684 kcal

6 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	韓国風そばろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、にら、長ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、赤みそ、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、テンメンジャン、キムチ味コチュジャン、塩、白炒りごま、でん粉
	つぼ漬け	つぼ漬け
	もやしのナムル	もやし、きゅうり、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油

エネルギー 683 kcal

7 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
	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、キタノカオリ、キャノーラ油
	切干大根の炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし、塩

エネルギー 611 kcal

10 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	大根のみそ汁	大根、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油

エネルギー 625 kcal

11 火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	やさいたつぷりつるんつるんスープ	春雨、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、大根、えのきたけ、ほうれん草、しめじ、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらスープ、しょうゆ、ごま油、でん粉
	チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう、ガーリックパウダー、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

エネルギー 695 kcal

12 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	コッパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	鮭のクリーム煮	鮭、玉ねぎ、白菜、人参、牛乳、スキムミルク、酒、塩、こしょう、有塩バター、シチューの素、シュレットチーズ、コンソメ、白ワイン、鶏がらスープ
	ペンネポロネーゼ	ペンネ、枝豆、豚ひき肉、ソテーオニオン、にんにく、米油、でん粉、ダイストマト、三温糖、トマトケチャップ、塩、こしょう、デミグラスソース、赤ワイン、野菜ブイヨン、ウスターソース

エネルギー 682 kcal

13 木	うどん	小麦粉(岩見沢産さたほなみ)
	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、酒、カレールウ、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉、だし昆布、かつおだし
	コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ポークハム、オリーブ油、りんご酢、三温糖、こしょう、塩、エッグケアマヨネーズ
	ストロベリーヨーグルト	ソフィール(ストロベリー)

エネルギー 712 kcal

14 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
	ちくわの天ぷら	焼きちくわ、天ぷらミックス、塩、キャノーラ油、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、かつおだし
	ひじきの煮物	ひじき、豚もも肉、しらたき、人参、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし、塩

エネルギー 623 kcal

17 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	田舎汁	白玉、えのきたけ、人参、突きこんにやく、長ねぎ、酒、手作りみそ、だし昆布、かつおだし
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮

エネルギー 637 kcal

18 火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	コーンポタージュ	ホールコーン、玉ねぎ、塩、クリームコーン、牛乳、こしょう、コーンポタージュの素、コンソメ、鶏がらスープ、生クリーム、有塩バター
	きじのてりやき	きじ肉、鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ、三温糖、にんにく、しょうが、きじめんつゆ、しょうゆ、酒、こしょう、でん粉、ごま油
	添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩

エネルギー 806 kcal

19 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	かきたま汁	鶏卵、人参、わかめ、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩、だし昆布、かつおだし
	とんカツ	豚ロース肉、酒、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ、パン粉、キタノカオリ、キャノーラ油、三温糖、しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース、中濃ソース
	さつまいもの煮物	さつまいも、鶏もも肉、玉ねぎ、米油、酒、三温糖、みりん、塩、しょうゆ、かつおだし

エネルギー 756 kcal

20 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	ラーメン(汁)	豚もも肉、塩メンマ、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、塩、こしょう、鶏がらスープ、塩ラーメンスープ、米油
	アメリカンドック	アメリカンドック、キャノーラ油
	小魚	パック小魚

エネルギー 603 kcal

21 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、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、酒、大根おろし、でん粉
	小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし、なめたけ、しょうゆ

エネルギー 637 kcal

## 振替休日

25 火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	ブイヨンスープ	玉ねぎ、大根、長ねぎ、鶏もも肉、マカロニ、セロリ、こしょう、白ワイン、野菜ブイヨン、鶏がらスープ、塩
	まるでピザパン	人参、ウインナー、玉ねぎ、青ピーマン、ホールコーン、ハーブシーズニング、にんにく、塩、シュレットチーズ、コンソメ、赤ワイン、ダイストマト、サルサボモドーロ、トマトケチャップ、米油、しょうゆ、こしょう、でん粉、三温糖

エネルギー 552 kcal

26 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	中華スープ	えのきたけ、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、中華だしの素、塩、酒、こしょう、しょうゆ、鶏がらスープ
	鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、塩、米粉、でん粉、キャノーラ油

エネルギー 724 kcal

27 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	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、トマトケチャップ、米油、ウスターソース、チャツネ、カレールウ、赤ワイン、鶏がらスープ
	福神漬	福神漬

エネルギー 687 kcal

28 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	もやのみそ汁	油揚げ、もやし、たまごだけ、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし
	鮭の天ぷら	鮭切り身、米粉、天ぷらミックス、キャノーラ油、しょうゆ、酒、かつおだし、塩、三温糖、みりん

エネルギー 703 kcal