

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									
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4	木	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			春雨スープ	春雨、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、鶏がらスープ 中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ			人参ポタージュ	人参ペースト、玉ねぎ、牛乳 スキムミルク、有塩バター シチューの素、野菜ブイヨン こしょう、鶏がらスープ 生クリーム、塩			けんちん汁	豆腐、突きこんにやく 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ 酒、しょうゆ、みりん、塩 だし昆布、かつおだし									
		ほっけのピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、コチュジャン でん粉			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油			鶏肉のりんごソースかけ	鶏もも肉、塩、こしょう おろしりんご、三温糖、しょうゆ レモン果汁、白ワイン、でん粉			みそカツ	豚ロース肉、酒、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ にんにく、キタノカオリ、パン粉 キャノーラ油、赤みそ、三温糖 しょうゆ、みりん、ごま油、酒 白炒りごま									
エネルギー 607 kcal		れんこんの炒めもの	れんこん、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	エネルギー 603 kcal		ビビンバの具	豚もも肉、たけのこ、人参 ほうれん草、もやし しょうが、にんにく、赤みそ しょうゆ、トウバンジャン 三温糖、酒、みりん、ごま油	エネルギー 717 kcal		マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり ホールコーン、塩、こしょう 三温糖、オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	エネルギー 687 kcal		おかかあえ	白菜、大根、人参、しょうゆ 三温糖、かつお節									
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	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、大根、長ねぎ みそ、白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし			ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、玉ねぎ 人参、白菜、長ねぎ しょうゆラーメンスープ、塩 鶏がらスープ、中華だしの素 しょうゆ、こしょう、ごま油			コンソメスープ	ベーコン、じゃがいも、セロリ 玉ねぎ、人参、長ねぎ 白ワイン、鶏がらスープ コンソメ、塩、こしょう			わかめのみそ汁	わかめ、玉ねぎ、長ねぎ 油揚げ、酒、手作りみそ 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			鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく、酒 しょうが、しょうゆ、米粉 キャノーラ油			バーガーパティ	バーガーパティ デミグラスソース トマトケチャップ、三温糖 ウスターソース、赤ワイン ブルーンピュレ、塩			さばの塩焼き	さば切り身、みりん 塩こうじ、塩									
エネルギー 599 kcal		人参とひじきの炒めもの	ごぼう、人参、鶏もも肉 ひじき、米油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん かつおだし	エネルギー 699 kcal		中華サラダ	ポークハム、きゅうり もやし、塩中華ドレッシング	エネルギー 627 kcal		ピーマンのソテー	キャベツ、青ピーマン、枝豆 米油、スープストック 塩、こしょう、でん粉	エネルギー 648 kcal		ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、人参、豚もも肉 突きこんにやく、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし									
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	木	チキチキライス	精白米(岩見沢産ななつぼし) チキンライスの素									
		大根のみそ汁	大根、油揚げ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ ベーコン、マカロニ、塩 ダイストマト、サルサポモドーロ にんにく、コンソメ、こしょう トマトジュース、鶏がらスープ			キムチスープ	キムチ、豆腐、にら、しめじ にんにく、長ねぎ、キムチ味 みりん、しょうゆ、酒、塩 中華だしの素、鶏がらスープ			岩見沢産タシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、じゃがいも ブロックリー、人参、ローリエ 牛乳、生クリーム、スキムミルク 有塩バター、シチューの素、こしょう 塩、米油、鶏がらスープ、コンソメ 白ワイン									
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒、三温糖 しょうゆ、みりん、しょうが でん粉			野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油			豚肉のおろし中華ソース	豚ロース肉、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、酒 中華だしの素、しょうが 大根おろし、でん粉			元気100倍フライドチキン	鶏もも肉、しょうが、にんにく、塩 エッグケアマヨネーズ、酒、でん粉 オールスパイス、米粉 ガーリックパウダー キタノカオリ、黒こしょう キャノーラ油									
エネルギー 592 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油	エネルギー 674 kcal		キャベツとツナのサラダ	キャベツ、ホールコーン まぐろ水煮 かんきつドレッシング	エネルギー 589 kcal		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 ごま油、三温糖、しょうゆ、塩 こしょう、でん粉	エネルギー 853 kcal		プレゼントショコラ	おまdeガトーショコラ									
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	セレクト給食 12日(金)はデザートの特選給食♪ ★チョコクレープ ★ホワイトミニ ★豆乳プリンタルト ★レモンゼリー												
		なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			野菜スープ	玉ねぎ、人参、キャベツ ベーコン、ホールコーン 野菜ブイヨン、白ワイン 鶏がらスープ 塩、こしょう			ポークカレー	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、チャツネ、米油 鶏がらスープ													
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ キャノーラ油			鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ、塩 こしょう、レモン果汁			福神漬	福神漬													
エネルギー 600 kcal		大根の煮物	大根、さつま揚げ、しょうが 人参、酒、しょうゆ、米油 三温糖、かつおだし、みりん	エネルギー 758 kcal		フライドポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油	エネルギー 681 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け あまおうゼリー	【12日セレクト給食デザート別栄養価】 <table><tr><td>セレクト給食のデザート</td><td>エネルギー</td></tr><tr><td>チョコクレープ</td><td>692Kcal</td></tr><tr><td>ホワイトミニ</td><td>674Kcal</td></tr><tr><td>豆乳プリンタルト</td><td>710Kcal</td></tr><tr><td>レモンゼリー</td><td>631Kcal</td></tr></table>			セレクト給食のデザート	エネルギー	チョコクレープ	692Kcal	ホワイトミニ	674Kcal	豆乳プリンタルト	710Kcal	レモンゼリー	631Kcal
セレクト給食のデザート	エネルギー																							
チョコクレープ	692Kcal																							
ホワイトミニ	674Kcal																							
豆乳プリンタルト	710Kcal																							
レモンゼリー	631Kcal																							

令和7年度

12月

小学校(Aコース)

こんだまびょう

【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	665kcal	24.6g	21.9g	2.77g
中学校	774kcal	27.7g	24.0g	3.24g

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

給食を残さず

食べよう

今月の地場産物

米・米粉

小麦粉・手作りみそ

玉ねぎ・ヤーコン

♪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。