

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	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	3	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)										
		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			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、野菜ブイオン こしょう、鶏がらスープ 生クリーム、塩			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			トマトスープパスタ(汁)	鶏もも肉、人参、玉ねぎ しめじ、ダイトマト トマトピューレ、にんにく ローリエ、こしょう、塩、 オールスパイス、でん粉 有塩バター、生クリーム トマトシチューの素、コンソメ 鶏がらスープ、スキムミルク										
		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			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			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油			コーンソテー	ホールコーン、枝豆 ベーコン、コンソメ 塩、こしょう										
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 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 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 691 kcal		オレンジゼリー	オレンジゼリー										
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			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			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			スープカレー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、しめじ にんにく、しょうが スープカレーの素、塩 野菜ブイオン、米油 鶏がらスープ										
		白身魚フライ	白身魚フライ 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 ブルーピューレ、塩			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			いももち	いももち キャノーラ油										
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 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 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	セレクト給食 右下参照 お願いします		セレクトデザート	セレクトデザート										
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)										
		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			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			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ ベーコン、マカロニ、塩 ダイトマト、サルサボモドーロ 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			あんかけラーメン(汁)	白菜、玉ねぎ、なると、長ねぎ たけのこ、きくらげ、豚もも肉 酒、しょうが、にんにく、塩 米油、中華だしの素 しょうゆ、三温糖 しょうゆラーメンスープ 鶏がらスープ、ごま油、でん粉										
		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			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			野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油			えびシューマイ	えびシューマイ										
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 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 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 675 kcal		ナムル	もやし、人参、きゅうり しょうゆ、ごま油 三温糖、米酢										
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	セレクト給食 11日(木)はデザートのセレクト給食♪ ★チョコクレープ ★ホワイトミニー ★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			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 カレールーウ、チャツネ、米油 鶏がらスープ			野菜スープ	玉ねぎ、人参、キャベツ ベーコン、ホールコーン 野菜ブイオン、白ワイン 鶏がらスープ 塩、こしょう														
		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			福神漬	福神漬			鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ、塩 こしょう、レモン果汁														
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 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	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	クリームゴールド	バッククリームゴールド												
【11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>ホワイトミニー</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	ホワイトミニー	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																								
ホワイトミニー	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  
(B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

今日の地場産物

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。