

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	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)		5金	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			人参ボタージュ	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			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、ダイストマト 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			けんちん汁	豆腐、突きこんにゃく 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			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 キヤノーラ油							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 キヤノーラ油、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 704 kcal	れんこんの炒めもの	れんこん、豚もも肉 じらたき、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 849 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 752 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 しゅうが、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 785 kcal	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 766 kcal	オレンジゼリー	オレンジゼリー	エネルギー 766 kcal	おかかええ	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	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)		12金	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	キタノカオリワントン、玉ねぎ 人参、白菜、長ねぎ しゅうが、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			スープカレー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、しめじ にんにく、しゅうが スープカレーの素、塩 野菜ブイヨン、米油 鶏がらスープ			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 キヤノーラ油			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			鶏肉の米粉サンギ	鶏もも肉、にんにく、酒 しゅうが、しょうゆ、米粉 キヤノーラ油			いももち	いももち キヤノーラ油			さばの塩焼き	さば切り身、みりん 塩こうじ、塩	
エネルギー 697 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 732 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 803 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		セレクトデザート	セレクトデザート	エネルギー 741 kcal	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、人参、豚もも肉 突きこんにゃく、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	ごはん	精白米(岩見沢産キタノカオリ)		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)		19金	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			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 ダイストマト、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、しゅうが、にんにく、塩 米油、中華だしの素 しゅうが、三温糖 しゅうが、トマトスープ 鶏がらスープ、ごま油、でん粉			サン	豚もも肉、玉ねぎ、じゃがいも プロッコリー、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			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、しゅうが 大根おろし、でん粉			野菜コロッケ	野菜コロッケ キヤノーラ油			えびシユーマイ	えびシユーマイ			岩見沢産タシチュー	北村小6年生が考えた献立	
エネルギー 680 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	チングンサイのソテー	チングンサイ、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 792 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 838 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	エネルギー 943 kcal	元気100倍フライドチキン	えびシユーマイ もやし、人参、きゅうり しょうゆ、ごま油 三温糖、米酢	エネルギー 943 kcal	プレゼントショコラ	お米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	ごはん	精白米(岩見沢産キタノカオリ)		24水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		24水	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		24水	セレクト給食	【11日セレクト給食デザート別栄養価】	
	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 しゅうが、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			鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ、塩 こしょう、レモン果汁			セレクト給食のデザート	エネルギー 779Kcal			★チョコクレープ	牛乳(お茶)は、毎日つきます。	
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ キヤノーラ油			福神漬	福神漬			フライドポテト	フライドポテト、塩 キヤノーラ油			ホワイトミニ	はしは、毎日持参しましょう。			★ホワイトミニ	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。	
エネルギー 743 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 806 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 877 kcal	クリームゴールド	パッククリーム、ゴールド					豆乳プリンタルト	マークの日はスプーンがつきます。			★豆乳プリンタルト	ごはんにおこげが入っている場合があります。	

令和7年度

12月

中学校
(Bコース)



【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



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

