

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														
エネルギー704kcal		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849kcal		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752kcal		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785kcal		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										
		オレンジゼリー	オレンジゼリー	エネルギー766kcal		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	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 ブルーンピューレ、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697kcal		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732kcal		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803kcal		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	エネルギー741kcal		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680kcal		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674kcal		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792kcal		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838kcal		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			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 カレーパウダー、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743kcal		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806kcal		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877kcal		フライドポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油	【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>779Kcal</td></tr><tr><td>ホワイトミニ</td><td>761Kcal</td></tr><tr><td>豆乳プリンタルト</td><td>797Kcal</td></tr><tr><td>レモンゼリー</td><td>718Kcal</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	779Kcal	ホワイトミニ	761Kcal	豆乳プリンタルト	797Kcal	レモンゼリー	718Kcal
セレクト給食のデザート	エネルギー																								
チョコクレープ	779Kcal																								
ホワイトミニ	761Kcal																								
豆乳プリンタルト	797Kcal																								
レモンゼリー	718Kcal																								
		クリームゴールド	バッククリームゴールド																						

令和7年度

12月

中学校
(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。