令和8年度

こんだてひょう

10月

中学校（Bコース）

【 10 月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	667kcal	26.1g	21.6g	3.18g
中学校	775kcal	29.4g	23.5g	3.76g

食育もくひょう

地場産物を知ろう

給食もくひょう

給食を味わって食べよう

今月の地場産物

米・米粉・小麦粉・大豆
手作りみそ・キャベツ・きゅうり
ヤーコン・玉ねぎ・長ねぎ・白菜

日	曜	献立名	材料
1	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉 しょうが、にんにく、大豆 長ねぎ、ごま油、でん粉 酒、三温糖、しょうゆ 中華だしの素、赤みそ トウバンジャン、テンメンジャン
		いか メンチカツ	いかメンチカツ キャノーラ油
		もやしの ナムル	もやし、人参、きゅうり 塩、しょうゆ、ごま油
		豆腐の日 こんだて	
		エネルギー 893 kcal	
2	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		若竹汁	たけのこ、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みりん しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		さばの みそ焼き	さば切り身、みりん みそこうじ
		大根の 炒め煮	大根、豚もも肉 人参、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、米油 かつおだし
		エネルギー 729 kcal	
5	月	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 干しいたけ、長ねぎ みそ、白すりごま、酒 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
		自分DE 五目ごはんの具	鶏もも肉、糸こんにゃく ひじき、ごぼう、人参 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、米油、かつおだし
		エネルギー 675 kcal	
6	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		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 カレールウ、鶏がらスープ チャツネ、米油
		福神漬	福神漬
		コーンソテー	ホールコーン、青ピーマン ウインナー、スープストック 米油、塩、こしょう
		エネルギー 810 kcal	
7	水	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		コンソメ スープ	ベーコン、キャベツ セロリ、玉ねぎ、人参 白ワイン、鶏がらスープ コンソメ、こしょう、塩
		鶏肉の りんごソースかけ	鶏もも肉、塩、こしょう、酒 キタノカオリ、でん粉、キャノーラ油 おろしりんご、三温糖、しょうゆ レモン果汁、白ワイン
		マカロニ サラダ	マカロニ、きゅうり まぐろ水煮、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 815 kcal	
8	木	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		しょうゆ ラーメン（汁）	豚もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう、鶏がらスープ
		にら まんじゅう	にらまんじゅう
		のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩
		エネルギー 799 kcal	
9	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち、油揚げ、人参 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし
		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー、酒 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
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
		母の愛護デー こんだて	
		エネルギー 784 kcal	
13	火	ソフトフランス	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		パンプキン ポタージュ	かぼちゃ、パンプキンペースト 玉ねぎ、有塩バター、牛乳 生クリーム、シチューの素 野菜ブイヨン、塩、こしょう
		豆腐 ナゲット	豆腐ナゲット キャノーラ油
		イタリアン サラダ	キャベツ、きゅうり ホールコーン イタリアンドレッシング
		エネルギー 830 kcal	
14	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すまし汁	えのきたけ、人参、たけのこ わかめ、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし
		鶏の 塩こうじ焼き	鶏もも肉、みりん、塩こうじ
		みそおでん	大根、ねじりこんにゃく 焼きちくわ、がんもどき 赤みそ、しょうゆ みりん、酒、三温糖 だし昆布、かつおだし
		エネルギー 717 kcal	
15	木	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）
		五目うどん（汁）	鶏もも肉、玉ねぎ、油揚げ 人参、長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		キャベツの 塩昆布あえ	キャベツ、塩昆布 塩、ごま油
		原宿ドック	原宿ドック
		エネルギー 657 kcal	
16	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		中華スープ	ポークハム、玉ねぎ、長ねぎ チンゲンサイ、酒、こしょう 塩、しょうゆ、中華だしの素 鶏がらスープ
		えびフライ	えびフライ、キャノーラ油
		ビビンバの具	豚もも肉、たけのこ、人参 ほうれん草、もやし、赤みそ しょうが、にんにく、しょうゆ トウバンジャン、三温糖、酒 みりん、ごま油、でん粉
		エネルギー 726 kcal	
19	月	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
		ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油
		切干大根の 炒め煮	切干大根、さつま揚げ、人参 米油、三温糖、酒、みりん しょうゆ、かつおだし
		エネルギー 757 kcal	
20	火	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		秋野菜の シチュー	ベーコン、玉ねぎ、さつまいも しめじ、有塩バター、牛乳 生クリーム、スキムミルク シチューの素、鶏がらスープ 塩、こしょう、コンソメ、白ワイン
		スラッピー ジョー	豚ひき肉、酒、大豆、玉ねぎ 人参、中濃ソース、塩、こしょう トマトピューレ、三温糖 トマトケチャップ、でん粉
		キャベツの 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 877 kcal	
21	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		サムゲタン風 スープ	鶏もも肉、もち麦、白菜、大根 長ねぎ、しょうが、にんにく、酒 中華だしの素、塩、こしょう でん粉、鶏がらスープ
		ほっけの ピリ辛揚げ	ほっけ切り身、酒、みりん、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 塩、しょうが、にんにく、しょうゆ 三温糖、コチュジャン
		茎わかめの 中華炒め	茎わかめ、豚もも肉、人参 しょうが、ごま油、中華だしの素 しょうゆ、三温糖、塩、こしょう テンメンジャン、でん粉
		エネルギー 757 kcal	
22	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが、しょうゆ トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、トマトピューレ ブルーンピューレ、こしょう デミグラスソース、米油
		つぼ漬け	つぼ漬け
		フルーツ ゼリーあえ	パインシラップ漬け 梨ゼリー
		エネルギー 756 kcal	
23	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		塩 けんちん汁	玉ねぎ、豆腐、ごぼう、人参 長ねぎ、酒、しょうゆ、塩 みりん、塩こうじ、ごま油 だし昆布、かつおだし
		みそカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、酒 キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油、赤みそ、三温糖 みりん、しょうゆ、ごま油 にんにく、白炒りごま
		ピーマンの 炒めもの	もやし、青ピーマン、ポークハム 酒、ごま油、しょうゆ 三温糖、塩、でん粉
		エネルギー 837 kcal	
26	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すいとん汁	すいとん、鶏もも肉 玉ねぎ、大根、長ねぎ しょうゆ、塩、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
		煮びたし	白菜、小松菜、人参 酒、三温糖、しょうゆ みりん、かつおだし
		エネルギー 700 kcal	
27	火	コッペパン	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、クリームコーン 玉ねぎ、牛乳、有塩バター コンソメ、コーンポタージュの素 こしょう、鶏がらスープ 生クリーム、塩
		豚肉の BBQソースがけ	豚ロース肉、酒、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、しょうが にんにく、レモン果汁、白ワイン おろしりんご、コチュジャン
		じゃがマヨ サラダ	じゃがいも、きゅうり、人参 エッグケアマヨネーズ 三温糖、塩、こしょう
		エネルギー 1020 kcal	
28	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 玉ねぎ、人参、長ねぎ ごぼう、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		厚焼きたまご	厚焼きたまご
		もやしと しめじの ごま炒め	もやし、しめじ、ポークハム ごま油、しょうゆ、酒 塩、白炒りごま
		エネルギー 661 kcal	
29	木	おばけ菜めし	精白米（岩見沢産ななつぼし） 菜めしの素
		ハロウィン ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、玉ねぎ、人参 ヤーコン、白菜、かぼちゃ、長ねぎ 塩、ごま油、こしょう、しょうゆ 中華だしの素、鶏がらスープ しょうゆラーメンスープ
		かぼちゃ型の ハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ、三温糖 デミグラスソース、赤ワイン トマトケチャップ、ウスターソース 塩、ブルーンピューレ
		魔女のぶどうゼリー	ぶどうゼリー
		ハロウィン こんだて 第一小6年生が考えたこんだて	
		エネルギー 645 kcal	
30	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、わかめ、長ねぎ 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		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
		大豆とひじきの 煮物	大豆、しらたき、豚もも肉 人参、ひじき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ、塩 かつおだし
		たんたんの日	
		エネルギー 832 kcal	

♪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。

※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。