

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															
令和8年度																														
こんだてひょう 10月 【 10 月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>667kcal</td><td>26.1g</td><td>21.6g</td><td>3.18g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>775kcal</td><td>29.4g</td><td>23.5g</td><td>3.76g</td></tr></table> 小学校 (Bコース) 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 今日の地場産物 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																	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
	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																										
5月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	6火	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	7水	黒糖パン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	8木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	9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 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		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		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		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																			
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮		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		にらまんじゅう	にらまんじゅう																			
エネルギー 584 kcal	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 685 kcal	福神漬	福神漬	エネルギー 687 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 639 kcal	のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩	エネルギー 697 kcal	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																	
♪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。																														
19月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	20火	バーガーパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	21水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	22木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	23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		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		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		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																			
	ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油		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		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		つぼ漬け	つぼ漬け																			
エネルギー 661 kcal	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 725 kcal	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 648 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 640 kcal	フルーツゼリーあえ	バインシラップ漬け 梨ゼリー	エネルギー 732 kcal	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																	
26月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	27火	コッペパン	小麦粉 (岩見沢産キタノカオリ)	28水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	29木	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	30金	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		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		ハロウィンワンドンスープ	キタノカオリワンドタン、玉ねぎ、人参 ヤーコン、白菜、かまぼこ、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																			
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油		豚肉のBBQソースかけ	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		厚焼きたまご	厚焼きたまご		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																			
エネルギー 610 kcal	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 872 kcal	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 570 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 581 kcal	魔女のぶどうゼリー	ぶどうゼリー	エネルギー 744 kcal	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																	