日	曜	献立名	材料
2	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉、みりん しょうゆこうじ
エネルギー 695 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
9	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		鶏のだし塩汁	鶏もも肉、豆腐、ごぼう たもぎたけ、長ねぎ しょうゆ、酒、塩、みりん 塩こうじ、ごま油 だし昆布、かつおだし
		さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ 酒、大根おろし、でん粉
エネルギー 764 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし
16	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
エネルギー 678 kcal		ひじきの煮物	ひじき、人参、糸こんにゃく 豚もも肉、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし
23	祝日		
30	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ キャノーラ油
エネルギー 728 kcal		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、三温糖 しょうゆ、みりん 酒、米油、かつおだし



文化の日

日	曜	献立名	材料
10	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		鮭とチーズのクリーム煮	鮭、酒、玉ねぎ、ブロッコリー 牛乳、こしょう、スキムミルク 塩、コンソメ、有塩バター シチューの素、鶏がらスープ シュレッドチーズ
		鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング
エネルギー 867 kcal		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり ホールコーン、ポークハム かんきつドレッシング
17	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		チンゲンサイのスープ	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ ベーコン、長ねぎ、こしょう 中華だしの素、塩、しょうゆ 鶏がらスープ
		岩見沢たまねぎパワー！スタミナカルビ丼	牛ばら肉、玉ねぎ、白菜 酒、しょうが、にんにく 塩、こしょう、みりん、三温糖 しょうゆ、テンメンジャン 中華だしの素、でん粉、米油
エネルギー 667 kcal		きゅうりの塩昆布あえ	きゅうり、塩昆布 塩、ごま油
24	火	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、大根、人参 セロリ、マカロニ、コンソメ こしょう、塩、鶏がらスープ
		とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ、酒 キタノカオリ、パン粉 キャノーラ油、三温糖 しょうゆ、ウスターソース 中濃ソース、赤ワイン
エネルギー 906 kcal		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩
		パックマヨネーズ	パックエッグケアマヨネーズ

日	曜	献立名	材料
4	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白玉汁	白玉、長ねぎ、鶏もも肉 玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ、天ぷらミックス 塩、あおさ、キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし
エネルギー 745 kcal		根菜のごまドレあえ	きゅうり、ごぼう 人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング
11	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		あんかけ丼（具）	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ 豚もも肉、しょうが、にんにく 酒、塩、こしょう、米油 中華だしの素、しょうゆ 塩ラーメンスープ、三温糖 ごま油、でん粉 鶏がらスープ
エネルギー 755 kcal		いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油
		つぼ漬け	つぼ漬け
18	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、こしょう 牛乳、有塩バター コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、鶏がらスープ
		フライドポテト	フライドポテト、塩、キャノーラ油
		ペンネボロネーゼ	ペンネ、豚ひき肉、米油 ソテーオニオン、三温糖 にんにく、ダイストマト、塩 トマトケチャップ、野菜ブイヨン デミグラスソース、こしょう ウスターソース 赤ワイン、でん粉
エネルギー 915 kcal			
25	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		色どり栄養満点タコライス	豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆、玉ねぎ、かぼちゃ ホールコーン、レタス ダイストマト、しょうが にんにく、三温糖、赤ワイン みりん、しょうゆ、コンソメ トマトケチャップ、カレー粉 ウスターソース、塩、でん粉
		イタリアンポテト	じゃがいも、ベーコン、米油、塩 ハーブシーズニング、こしょう
エネルギー 841 kcal		ヨーグルト	元気ヨーグルト

日	曜	献立名	材料
5	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		いわみざわりんごかれー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、りんご ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、鶏がらスープ ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン
		福神漬	福神漬
エネルギー 831 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム、オリーブ油 りんご酢、三温糖、こしょう 塩、エッグケアマヨネーズ
12	木	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		豆乳麻辣たんたん（汁）	豚もも肉、じゃがいも、もやし 玉ねぎ、長ねぎ、ごま油 しょうが、にんにく、調製豆乳 しょうゆ、酒、塩、こしょう トウバンジャン、ラー油 鶏がらスープ とんこつラーメンスープ
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ
		杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け 杏仁豆腐、フルーツミックス
エネルギー 750 kcal			
19	木	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）
		カレー南蛮うどん（汁）	豚もも肉、干しいたけ 玉ねぎ、人参、長ねぎ カレールウ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし
		青のりとちくわのポテトサラダ	じゃがいも、ホールコーン きゅうり、焼きちくわ、塩 こしょう、あおさ、しょうゆ エッグケアマヨネーズ
		小魚	パック小魚
エネルギー 789 kcal			
26	木	わかめごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし） わかめごはんの素
		岩農豚汁	岩農豚肉、しょうが、豆腐、人参 突きこんにゃく、玉ねぎ、酒 長ねぎ、ごぼう、手作りみそ だし昆布、かつおだし
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、三温糖、みりん 酒、しょうゆ、しょうが、でん粉
		小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし、きゅうり なめたけ、しょうゆ
エネルギー 699 kcal			

日	曜	献立名	材料
6	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		春雨スープ	春雨、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、ごま油、しょうゆ こしょう、塩、鶏がらスープ
		ヤンニョムポーク	豚ロース肉、しょうが、しょうゆ 酒、みりん、塩、でん粉 キャノーラ油、コチュジャン トマトケチャップ、三温糖 テンメンジャン
エネルギー 788 kcal		中華炒め	もやし、人参、チンゲンサイ きくらげ、米油、こしょう、塩 しょうゆ、中華だしの素 三温糖、でん粉 オイスターソース
13	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが にんにく、酒、みりん しょうゆ、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油
エネルギー 743 kcal		ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、豚もも肉、人参 糸こんにゃく、しょうが しょうゆ、みりん、三温糖 酒、米油、かつおだし
20	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		もやしのみそ汁	もやし、たもぎたけ、油揚げ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		とり天	鶏もも肉、酒、塩 天ぷらミックス キャノーラ油、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし
エネルギー 820 kcal		茎わかめの炒めもの	茎わかめ、さつま揚げ 人参、しょうが、ごま油 しょうゆ、三温糖、酒 みりん、かつおだし
27	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、玉ねぎ 人参、長ねぎ、塩、酒、ごま油 こしょう、鶏がらスープ 塩ラーメンスープ
		鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく しょうが、しょうゆ、酒 米粉、キャノーラ油
エネルギー 833 kcal		メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉 長ねぎ、ごま油、しょうゆ テンメンジャン、三温糖 みりん、酒

今月の地場産物

米・小麦粉
玉ねぎ・ヤーコン
手作りみそ・米粉



令和8年度 こんだてひょう

11月

中学校（Bコース）

【　11月の平均栄養価　】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	670kcal	26.0g	22.2g	3.20g
中学校	779kcal	29.3g	24.3g	3.76g

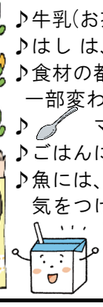
食育もくひょう

感謝して食べよう

給食もくひょう

食事のあいさつをしっかりしよう





♪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。

