| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 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<br>玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩<br>だし昆布、かつおだし |
| | | ちくわの<br>磯辺揚げ | 焼きちくわ、天ぷらミックス<br>塩、あおさ、キャノーラ油<br>しょうゆ、酒、三温糖<br>みりん、かつおだし |
| エネルギー<br>650<br>kcal | | 根菜の<br>ごまドレあえ | きゅうり、ごぼう<br>人参、しょうゆ<br>焙煎胡麻ドレッシング |
| 9 | 月 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 鶏の<br>だし塩汁 | 鶏もも肉、豆腐、ごぼう<br>たもぎたけ、長ねぎ<br>しょうゆ、酒、塩、みりん<br>塩こうじ、ごま油<br>だし昆布、かつおだし |
| | | さばの<br>みぞれあん | さば切り身、みりん、塩<br>三温糖、しょうゆ<br>酒、大根おろし、でん粉 |
| エネルギー<br>663<br>kcal | | 肉じゃが | 豚もも肉、じゃがいも<br>糸こんにゃく、玉ねぎ、人参<br>みりん、三温糖、しょうゆ<br>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<br>みそ汁 | なめこ、玉ねぎ、長ねぎ<br>みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし |
| | | 白身魚フライ | 白身魚フライ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー<br>590<br>kcal | | ひじきの煮物 | ひじき、人参、糸こんにゃく<br>豚もも肉、米油、みりん、酒<br>三温糖、しょうゆ、塩<br>かつおだし |
| 24 | 火 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 色どり<br>栄養満点<br>タコライス<br>献立コンクール入賞作品 | 豚ひき肉、鶏ひき肉<br>大豆、玉ねぎ、かぼちゃ<br>ホールコーン、ダイストマト<br>しょうが、にんにく、三温糖<br>赤ワイン、みりん、しょうゆ<br>コンソメ、トマトケチャップ<br>カレー粉、塩、でん粉<br>ウスターソース |
| | | イタリアン<br>ポテト | じゃがいも、ベーコン、米油、塩<br>ハーブシーズニング、こしょう |
| エネルギー<br>719<br>kcal | | ヨーグルト | 元気ヨーグルト |
| 30 | 月 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 大根の<br>みそ汁 | 大根、玉ねぎ、長ねぎ、みそ<br>酒、だし昆布、かつおだし |
| | | 焼き栗<br>コロッケ | 焼き栗コロッケ<br>キャノーラ油 |
| エネルギー<br>627<br>kcal | | きんぴら<br>ごぼう | ごぼう、人参、豚もも肉<br>糸こんにゃく、三温糖<br>しょうゆ、みりん<br>酒、米油、かつおだし |




| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|
| 4 | 水 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 豆腐の<br>みそ汁 | 豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ<br>酒、だし昆布、かつおだし |
| | | 鶏肉の<br>しょうゆこうじ<br>焼き | 鶏もも肉、みりん<br>しょうゆこうじ |
| エネルギー<br>608<br>kcal | | 塩昆布炒め | 塩昆布、白菜、ポークハム<br>しょうゆ、三温糖、酒<br>みりん、米油 |
| 11 | 水 | コッペパン | 小麦粉（岩見沢産キタノカオリ） |
| | | 鮭とチーズの<br>クリーム煮<br>鮭のり チーズのり こんだて | 鮭、酒、玉ねぎ、ブロッコリー<br>牛乳、こしょう、スキムミルク<br>塩、コンソメ、有塩バター<br>シチューの素、鶏がらスープ<br>シュレッドチーズ |
| | | 鶏肉の<br>香味焼き | 鶏もも肉、塩、こしょう<br>ハーブシーズニング |
| エネルギー<br>714<br>kcal | | かんきつ<br>サラダ | キャベツ、きゅうり<br>ホールコーン、ポークハム<br>かんきつドレッシング |
| 18 | 水 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | チンゲンサイの<br>スープ<br>ごはんにのせて食べてね | 人参、チンゲンサイ、玉ねぎ<br>ベーコン、長ねぎ、こしょう<br>中華だしの素、塩、しょうゆ<br>鶏がらスープ |
| | | 岩見沢<br>たまねぎパワー！<br>スタミナカルビ丼<br>献立コンクール入賞作品 | 牛ばら肉、玉ねぎ、白菜<br>酒、しょうが、にんにく<br>塩、こしょう、みりん、三温糖<br>しょうゆ、テンメンジャン<br>中華だしの素、でん粉、米油 |
| エネルギー<br>565<br>kcal | | きゅうりの<br>塩昆布あえ | きゅうり、塩昆布<br>塩、ごま油 |
| 25 | 水 | 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<br>セロリ、マカロニ、コンソメ<br>こしょう、塩、鶏がらスープ |
| | | とんカツ<br>パンにはさんで食べてね | 豚ロース肉、塩、こしょう<br>エッグケアマヨネーズ、酒<br>キタノカオリ、パン粉<br>キャノーラ油、三温糖<br>しょうゆ、ウスターソース<br>中濃ソース、赤ワイン |
| | | 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 |
| エネルギー<br>803<br>kcal | | | |

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|
| 5 | 木 | 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<br>中華だしの素、ごま油、しょうゆ<br>こしょう、塩、鶏がらスープ |
| | | ヤンニョム<br>ポーク | 豚ロース肉、しょうが、しょうゆ<br>酒、みりん、塩、でん粉<br>キャノーラ油、コチュジャン<br>トマトケチャップ、三温糖<br>テンメンジャン |
| エネルギー<br>683<br>kcal | | 中華炒め | もやし、人参、チンゲンサイ<br>きくらげ、米油、こしょう、塩<br>しょうゆ、中華だしの素<br>三温糖、でん粉<br>オイスターソース |
| 12 | 木 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 白菜の<br>みそ汁 | 白菜、玉ねぎ、油揚げ<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし |
| | | ほっけの<br>竜田揚げ | ほっけ切り身、塩、しょうが<br>にんにく、酒、みりん<br>しょうゆ、でん粉<br>キタノカオリ、キャノーラ油 |
| エネルギー<br>637<br>kcal | | ヤーコンの<br>炒めもの | ヤーコン、豚もも肉、人参<br>糸こんにゃく、しょうが<br>しょうゆ、みりん、三温糖<br>酒、米油、かつおだし |
| 19 | 木 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | もやしの<br>みそ汁 | もやし、たもぎたけ、油揚げ<br>長ねぎ、手作りみそ、酒<br>だし昆布、かつおだし |
| | | とり天 | 鶏もも肉、酒、塩<br>天ぷらミックス<br>キャノーラ油、三温糖、みりん<br>しょうゆ、かつおだし |
| エネルギー<br>706<br>kcal | | 茎わかめの<br>炒めもの | 茎わかめ、さつま揚げ<br>人参、しょうが、ごま油<br>しょうゆ、三温糖、酒<br>みりん、かつおだし |
| 26 | 木 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 塩ワンタン<br>スープ | キタノカオリワンタン、玉ねぎ<br>人参、長ねぎ、塩、酒、ごま油<br>こしょう、鶏がらスープ<br>塩ラーメンスープ |
| | | 鶏肉の<br>米粉ザンギ | 鶏もも肉、にんにく<br>しょうが、しょうゆ、酒<br>米粉、キャノーラ油 |
| エネルギー<br>724<br>kcal | | メンマ炒め | 塩メンマ、豚もも肉<br>長ねぎ、ごま油、しょうゆ<br>テンメンジャン、三温糖<br>みりん、酒 |

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|
| 6 | 金 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | いわみざわ<br>りんごかれー<br>献立コンクール入賞作品 | 豚もも肉、玉ねぎ、人参<br>じゃがいも、りんご<br>ローリエ、オールスパイス<br>にんにく、しょうが、米油<br>トマトケチャップ、鶏がらスープ<br>ウスターソース、チャツネ<br>カレールウ、赤ワイン |
| | | 福神漬 | 福神漬 |
| エネルギー<br>702<br>kcal | | コールスロー<br>サラダ | キャベツ、ホールコーン<br>ポークハム、オリーブ油<br>りんご酢、三温糖、こしょう<br>塩、エッグケアマヨネーズ |
| 13 | 金 | ラーメン | 小麦粉（岩見沢産キタノカオリ） |
| | | 豆乳麻辣<br>たんたん<br>（汁）<br>献立コンクール入賞作品 | 豚もも肉、じゃがいも、もやし<br>玉ねぎ、長ねぎ、ごま油<br>しょうが、にんにく、調製豆乳<br>しょうゆ、酒、塩、こしょう<br>トウバンジャン、ラー油<br>鶏がらスープ<br>とんこつラーメンスープ |
| エネルギー<br>647<br>kcal | | 焼きぎょうざ | 焼きぎょうざ |
| | | 杏仁フルーツ<br>あえ | パインシラップ漬け<br>杏仁豆腐、フルーツミックス |
| 20 | 金 | うどん | 小麦粉（岩見沢産きたほなみ） |
| | | カレー南蛮<br>うどん<br>（汁） | 豚もも肉、干しいたけ<br>玉ねぎ、人参、長ねぎ<br>カレールウ、しょうゆ<br>三温糖、酒、みりん、でん粉<br>だし昆布、かつおだし |
| | | 青のりとちくわの<br>ポテトサラダ | じゃがいも、ホールコーン<br>きゅうり、焼きちくわ、塩<br>こしょう、あおさ、しょうゆ<br>エッグケアマヨネーズ |
| エネルギー<br>682<br>kcal | | 小魚 | パック小魚 |
| 27 | 金 | わかめごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし）<br>わかめごはんの素 |
| | | 岩農豚汁 | 岩農豚肉、しょうが、豆腐、人参<br>突きこんにゃく、玉ねぎ、酒<br>長ねぎ、ごぼう、手作りみそ<br>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<br>酒、しょうゆ、しょうが、でん粉 |
| エネルギー<br>601<br>kcal | | 小松菜の<br>なめたけあえ | 小松菜、もやし、きゅうり<br>なめたけ、しょうゆ |

## 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

小学校（A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。