【10日セレクト給食デザート別栄養価】

セレクト給食のデザート	エネルギー
チョコクレープ	820Kcal
いちごシュークリーム	810Kcal
ももタルト	829Kcal
みかんゼリー	777Kcal

日	曜	献立名	材料
1	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すまし汁	たけのこ、豆腐、人参 長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし
		揚げだし たまご	厚焼きたまご、天ぷらミックス キャノーラ油、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、塩 かつおだし
	エネルギー 745 kcal	もやしの ごま炒め	もやし、しめじ、ポークハム ごま油、しょうゆ、酒 でん粉、白炒りごま、塩
2	水	黒糖パン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		白菜の クリーム煮	鶏むね肉、玉ねぎ、白菜 人参、牛乳、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ
		ポーク チャップ	豚もも肉、青ピーマン、玉ねぎ トマトケチャップ、塩、、米油 ウスターソース、三温糖 プルーンピューレ、こしょう
	エネルギー 913 kcal	イタリアン サラダ	キャベツ、ホールコーン、枝豆 イタリアンドレッシング
3	木	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、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		ほっけの ピリ辛揚げ	ほっけ切り身、酒、みりん、塩 でん粉、キタノカオリ、キャノーラ油 しょうが、にんにく、しょうゆ 三温糖、コチュジャン
	エネルギー 730 kcal	豚肉と れんこんの 炒め煮	れんこん、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし
4	金	北村小6年生が考えたこんだて	
		ターメリック ライス	精白米（岩見沢産ななつぼし） ターメリック
		星空 キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン、ターメリック 玉ねぎ、人参、大豆、じゃがいも にんにく、しょうが、塩 トマトケチャップ、トマトピューレ コンソメ、しょうゆ、カレールウ 中濃ソース、カレー粉、赤ワイン プルーンピューレ
	エネルギー 941 kcal	ビタもり！ かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮 かんきつドレッシング
		こんがり♪焼きプリンタルト	焼きプリンタルト
7	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		きのこの みそ汁	きのこミックス、油揚げ 長ねぎ、酒 みそ、だし昆布、かつおだし
		鶏肉の 塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう
	エネルギー 691 kcal	切干大根の 炒め煮	切干大根、人参、さつま揚げ 米油、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、かつおだし
8	火	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		野菜 スープ	豚もも肉、キャベツ、人参 セロリ、野菜ブイヨン 白ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう
		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 プルーンピューレ、塩
	エネルギー 792 kcal	ジャーマン ポテト	じゃがいも、ベーコン 玉ねぎ、塩、こしょう 米油、スープストック
9	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すいとん汁	すいとん、ごぼう、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ 塩、みりん、酒 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
	エネルギー 833 kcal	磯香あえ	小松菜、白菜、ポークハム きざみのり、しょうゆ、三温糖 エッグケアマヨネーズ
10	木	セレクト給食	
		ソフトパスタ	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）
		トマトスープ パスタ （汁）	鶏もも肉、人参、玉ねぎ しめじ、にんにく ダイストマト、ローリエ トマトピューレ、コンソメ、塩 オールスパイス、生クリーム トマトシチューの素 スキムミルク、有塩バター こしょう、でん粉、鶏がらスープ
	左上参照	枝豆ソテー	枝豆、ホールコーン、米油 コンソメ、塩、こしょう
		セレクトデザート	セレクトデザート
11	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ビーフン スープ	クイッティオ、玉ねぎ、白菜 長ねぎ、鶏がらスープ、ごま油 中華だしの素、しょうゆ、でん粉
		鶏の から揚げ	鶏もも肉、しょうが、酒 しょうゆ、みりん、塩 米粉、でん粉 キャノーラ油
	エネルギー 814 kcal	中華炒め	ポークハム、人参、もやし 米油、中華だしの素、塩 しょうゆ、三温糖、こしょう オイスターソース、でん粉
14	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、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みそ 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
	エネルギー 700 kcal	ひじきの 炒め煮	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
15	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		キムチ スープ	キムチ、豚もも肉、豆腐 玉ねぎ、長ねぎ、にんにく 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
		肉シューマイ	肉シューマイ
	エネルギー 705 kcal	チンゲンサイの 炒めもの	チンゲンサイ、ポークハム もやし、米油、しょうが 中華だしの素、三温糖 しょうゆ、塩、こしょう、でん粉
16	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ブラウン シチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、塩 トマトシチューの素、こしょう 中濃ソース、スープストック エスパニョールソース デミグラスソース、米油
		フライド チキン	鶏もも肉、しょうが、にんにく 塩、酒、黒こしょう エッグケアマヨネーズ ガーリックパウダー オールスパイス、キタノカオリ 米粉、でん粉、キャノーラ油
		コーンサラダ	大根、ホールコーン まぐろ水煮 コーンクリーミードレッシング
	エネルギー 939 kcal		
17	木	献立コンクール入賞作品	
		ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）
		ワンたん たんめん （汁）	豚もも肉、玉ねぎ、キャベツ 人参、キタノカオリワンタン 長ねぎ、米油、塩 しょうが、にんにく こしょう、鶏がらスープ 塩ラーメンスープ
	エネルギー 790 kcal	おさつバター	さつまいも、三温糖 有塩バター、塩
		小魚	パック小魚
18	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		五目汁	たもぎたけ、油揚げ たけのこ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、手作りみそ だし昆布、かつおだし
		たんたんのひ	
		豚肉の みぞれあん	豚肩ロース肉、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん、酒 大根おろし、でん粉
	エネルギー 744 kcal	ヤーコンの あえもの	きゅうり、ヤーコン 人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング
21	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		かぼちゃ 団子汁	鶏もも肉、かぼちゃもち 人参、ごぼう 油揚げ、長ねぎ 酒、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 みそこうじ、みりん
	エネルギー 779 kcal	大根の 煮物	大根、豚もも肉 玉ねぎ、しょうが、三温糖 みりん、しょうゆ、米油 かつおだし、酒

冬至のひこんだて

パンにはさんで食べてね

今月の地場産物

米・米粉・玉ねぎ
ヤーコン・小麦粉
手作りみそ

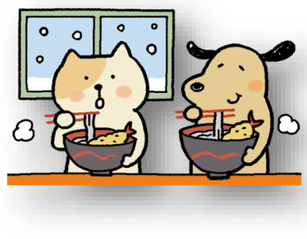


セレクト給食

10日（木）はデザートのセレクト給食♪

★チョコクレープ
★いちごシュークリーム
★ももタルト
★みかんゼリー





令和8年度 こんだてひょう

12月

中学校（Bコース）

【　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	685kcal	26.8g	22.6g	2.74g
中学校	795kcal	30.2g	24.5g	3.22g

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



♪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。