日	曜	献立名	材料
		【11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	729Kcal
		いちごシュークリーム	719Kcal
		ももタルト	738Kcal
		みかんゼリー	686Kcal
1	火	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
		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
		エネルギー 752 kcal	
2	水	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
		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
		エネルギー 642 kcal	
3	木	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
		北村小6年生が考えたこんだて	
		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
		エネルギー 817 kcal	
4	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、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
		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
		エネルギー 639 kcal	
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
		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
		エネルギー 603 kcal	
8	火	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
		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
		エネルギー 734 kcal	
9	水	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
		パンにはさんで食べてね	
		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
		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
		エネルギー 675 kcal	
10	木	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
		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
		エネルギー 728 kcal	
11	金	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
		セレクト給食	
		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
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
		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
		エネルギー 611 kcal	
15	火	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 794 kcal	
16	水	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
		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
		エネルギー 558 kcal	
17	木	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
		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
		エネルギー 647 kcal	
18	金	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
		献立コンクール入賞作品	
		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
		エネルギー 675 kcal	
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
		冬至のひこんだて	
		さばのみそ焼き	さば切り身 みそこうじ、みりん
		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
		エネルギー 678 kcal	

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

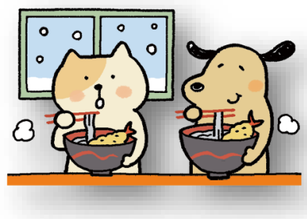


セレクト給食

11日（金）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

小学校(A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。