

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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>～セレクト給食～ 16日はデザートの特選給食♪</p> <p>★チョコクレープ ★ストロベリーカスタードタルト ★豆乳プリン ★パインゼリー</p> </div> <div style="width: 20%;">  </div> </div>															
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	1 木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2 金		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		なめこのみそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			すいとんみそ汁	すいとん、ごぼう、油揚げ、大根、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし	エネルギー 679 kcal		みそカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、キャノーラ油、牛乳、パン粉、キャノーラ油、赤みそ、三温糖、しょうゆ、みりん、ごま油、酒、にんにく、白炒りごま	エネルギー 680 kcal		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、米油、ウスターソース、赤ワイン、カレールウ、チャツネ
		さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩			白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			チンゲンサイの煮浸し	チンゲンサイ、もやし、焼ちくわ、かつおけずり節、みりん、三温糖、かつおだし、しょうゆ、酒			福神漬	福神漬
5 月		大根の炒めもの	鶏もも肉、大根、人参、しょうが、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、トウバンジャン、かつおだし、米油	6 火		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キャノーカオリ)	7 水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8 木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー 592 kcal				エネルギー 696 kcal		ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ、人参、枝豆、牛乳、生クリーム、スキムミルク、有塩バター、シチューの素、こしょう、塩、米油、コンソメ、白ワイン	エネルギー 702 kcal		豚肉と玉ねぎの甘辛煮	豚もも肉、玉ねぎ、人参、しょうが、三温糖、米油、酒、しょうゆ、トウバンジャン	エネルギー 691 kcal		トックスープ	トック、人参、大根、干しいたけ、長ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、ごま油、塩
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮			ハンバーグ	ハンバーグ、デミグラスソース、塩、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、三温糖、ブルーベリー			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 686 kcal		おさつバター	さつまいも、三温糖、有塩バター、塩
		もやしとしめじのごま炒め	もやし、ポークハム、しめじ、ごま油、しょうゆ、白炒りごま	12 月		ピーマンのソテー	青ピーマン、もやし、米油、スープストック、でん粉、塩、こしょう	13 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9 金		みそラーメン(汁)	豚もも肉、塩メンマ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく、米油、こしょう、みそラーメンスープ
エネルギー 615 kcal				エネルギー 630 kcal		サムゲタン風スープ	鶏もも肉、もち麦、大根、人参、玉ねぎ、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	14 水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キャノーカオリ)	エネルギー 650 kcal		フルーツホイップ	パインシラップ漬けりんごシラップ漬けホイップクリーム
		えびシューマイ	えびシューマイ	19 月		春巻	春巻、キャノーラ油	20 火		人参ポタージュ	鶏もも肉、玉ねぎ、牛乳、人参ペースト、スキムミルク、有塩バター、シチューの素、野菜ブイヨン、こしょう、生クリーム、塩	15 木		ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
エネルギー 595 kcal				エネルギー 683 kcal		ピリ辛ヤーコン炒め	ヤーコン、人参、いんげん、さつま揚げ、米油、酒、三温糖、かつおだし、しょうゆ、トウバンジャン	エネルギー 650 kcal		オムレツ	オムレツ	16 金		岩見沢名物大集合!! ミネストローネパスタ(汁)	玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコン、セロリ、コンソメ、こしょう、塩、ダイストマト、にんにく、トマトジュース、サルサポモドーロ
		中華炒め	チンゲンサイ、玉ねぎ、もやし、ベーコン、米油、しょうが、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素、でん粉	21 水		クリスマス献立	イエローケーゲルライス 精白米(岩見沢産ななつぼし)、ターメリック	22 木		イタリアンサラダ	ホールコーン、ポークハム、キャベツ、イタリアンドレッシング	23 金		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、こしょう、コンソメ、塩、米油
				22 水		キーマスターカレー	豚ひき肉、カルダモン、クミン、ターメリック、大豆、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ブルーベリー、トマトケチャップ、塩、トマトピューレ、カレー粉、カレールウ、コンソメ、しょうゆ、赤ワイン、中濃ソース	23 木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24 金		クリームライス(具)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、有塩バター、牛乳、シチューの素、生クリーム、粉チーズ、野菜ブイヨン、塩、こしょう
				23 火		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ、キャノーラ油	24 木		キムチスープ	キムチ、豚もも肉、豆腐、にら、しめじ、長ねぎ、にんにく、キムチ味、みりん、酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	25 金		ツナサラダ	大根、水菜、ポークハム、かんきつドレッシング
				24 水		ペンネアラビアータ	ペンネ、枝豆、しめじ、まぐろ水煮、にんにく、米油、ダイストマト、トマトケチャップ、野菜ブイヨン、三温糖、塩、こしょう、トウバンジャン	25 木		チヂミ	チヂミ、キャノーラ油、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油、でん粉	26 金		みかんゼリー	みかんゼリー
				25 火		プレゼントサラダ	ポークハム、ホールコーン、白菜、エッグゲアマヨネーズ、塩、こしょう、米油	26 水		オイスターソース炒め	キャベツ、青ピーマン、人参、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、酒、トウバンジャン、テンメンジャン、ごま油				
				26 水		いちごケーキ	いちごケーキ	27 木							

令和4年度



小学校 (Aコース)

こんだてひょう

【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	660kcal	25.0g	21.4g	2.55g
中学校	780kcal	28.7g	24.0g	3.01g

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
給食の前には
きちんと手を洗おう

今月の地場産物

玉ねぎ
大豆
手造りみそ

ヤーコン
米粉

♪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。