

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								
 ～セレクト給食～ 15日はデザートのセレクト給食♪ ★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 								1木 エネルギー 680 kcal ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 福神漬 福神漬 キャベツの サラダ キャベツ、ホールコーン ポークハム 香味塩ドレッシング				2金 エネルギー 679 kcal ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 沢煮椀 大根、人参、ごぼう えのき茸、長ねぎ、わかめ みりん、塩、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし みそカツ 豚ロース肉、塩、こしょう キャノカオリ、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 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											
5月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7水		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キャノカオリ)	8木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キャノカオリ)	9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			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			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			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				
		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			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 ブルーピューレ			おさつバター	さつまいも、三温糖 有塩バター、塩			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 592 kcal		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	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 696 kcal		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	エネルギー 686 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	エネルギー 691 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、ポークハム 白菜、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、米油				
12月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キャノカオリ)	14水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15木	献立コンクール入賞作品	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	16金	たんたんの日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		豚汁	豚もも肉、しょうが、玉ねぎ 豆腐、じゃがいも、ごぼう 人参、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			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			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				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		岩見沢具汁	大豆、大根、玉ねぎ、人参 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ、手造りみそ 酒、だし昆布、かつおだし		
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮			オムレツ	オムレツ			春巻	春巻、キャノーラ油				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		鶏肉のしょうゆ麺焼き	鶏もも肉、しょうゆ麺		
エネルギー 615 kcal		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	エネルギー 683 kcal		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	エネルギー 630 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 チ:653 ス:690 と:642 パ:600 kcal		セレクトデザート	セレクトデザート	エネルギー 650 kcal		小松菜のおかかマヨ炒め	小松菜、白菜、焼ちくわ かつおけずり節、しょうゆ エッグケアマヨネーズ 米油				
19月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20火	クリスマス献立 北村小6年生の考えた献立	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	21水	冬至の日献立	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キャノカオリ)	22木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23金		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		ビーフンスープ	豚もも肉、ビーフン、白菜 きくらげ、人参、長ねぎ しょうゆ、コンソメ ごま油、塩、でん粉				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 ブルーピューレ 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				ポトフ	玉ねぎ、鶏もも肉 人参、セロリ、キャベツ コンソメ、こしょう、塩				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		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
		えびシューマイ	えびシューマイ				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				ツナサラダ	大根、水菜、ポークハム かんきつドレッシング				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			
エネルギー 595 kcal		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	エネルギー 800 kcal		プレゼントサラダ	ポークハム、ホールコーン 白菜、エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう、米油	エネルギー 599 kcal		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	エネルギー 689 kcal		みかんゼリー	みかんゼリー	エネルギー 600 kcal		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				

令和4年度



小学校
(B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。