

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～ 15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	スプーン		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、カレーパウダー、チャツネ	スプーン		沢煮椀	大根、人参、ごぼう、えのき草、長ねぎ、わかめ、みりん、塩、酒、しょうゆ、だし昆布、かつおだし
		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	スプーン		福神漬	福神漬	スプーン		みそカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、キタノカオリ、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
エネルギー	680 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	839 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	851 kcal	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	エネルギー	758 kcal	チンゲンサイの煮浸し	チンゲンサイ、もやし、焼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
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8 木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	9 金		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	スプーン		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	スプーン		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			オムレツ	オムレツ	スプーン		おさつバター	さつまいも、三温糖、有塩バター、塩	スプーン		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	712 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	852 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	812 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	797 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
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			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	15 木		ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	16 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、プルーンピューレ、トマトケチャップ、塩、トマトピューレ、カレー粉、カレーパウダー、コンソメ、しょうゆ、赤ワイン、中濃ソース	スプーン		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、ダイスタマト、にんにく、トマトジュース、サルサポモドーロ	スプーン		岩見沢呉汁	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
		えびシューマイ	えびシューマイ			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	スプーン		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	スプーン		鶏肉のしょうゆ焼	鶏もも肉、しょうゆ、麴
エネルギー	750 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	933 kcal	いちごケーキ	いちごケーキ	エネルギー	721 kcal	ビリ辛ヤーコン炒め	ヤーコン、人参、いんげん、さつまいも、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	753 kcal	小松菜のおかかマヨ炒め	小松菜、白菜、焼くわかつおけずり節、しょうゆ、エッグゲアマヨネーズ、米油
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			クリスマス献立	イエローケーゲルライス	21 水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	22 木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		えびシューマイ	えびシューマイ			北村小6年生の考えた献立	キーマスターカレー	スプーン		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	スプーン		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
エネルギー	750 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	933 kcal	いちごケーキ	いちごケーキ	エネルギー	762 kcal	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	エネルギー	809 kcal	ツナサラダ	大根、水菜、ポークハム、かんぎつドレッシング
		えびシューマイ	えびシューマイ			冬至の日献立	キーマスターカレー	スプーン		パンネアラビアータ	パンネ、枝豆、しめじ、まぐろ水煮、にんにく、米油、ダイスタマト、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	スプーン		みかんゼリー	みかんゼリー

令和4年度



中学校 (Bコース)

こんだてひょう

	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。  
♪スプーン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。  
気を付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。