

日曜				日曜				日曜				日曜				日曜				日曜																						
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												
令和元年度 小学校（Aコース） 10月 こんだてひょう 【 10月の平均栄養価 】 <table><tr><td></td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr><tr><td>小学校</td><td>614kcal</td><td>21.9g</td><td>18.5g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>714kcal</td><td>24.9g</td><td>19.9g</td><td>3.2g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	614kcal	21.9g	18.5g	2.7g	中学校	714kcal	24.9g	19.9g	3.2g	1火				2水				3木				4金				5土				6日			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																						
小学校	614kcal	21.9g	18.5g	2.7g																																						
中学校	714kcal	24.9g	19.9g	3.2g																																						
				コッペパン				小麦（岩見沢産キタノカオリ）				ごはん				精白米（岩見沢産ななつぼし）								うどん				小麦（岩見沢産きたほなみ）														
				コーンクリームスープ				ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン スープストック コーンクリームスープ 有塩バター、牛乳 塩、こしょう				豆腐の中華煮				プチ豆腐、豚もも肉 白菜、しょうが、長ねぎ 米油、三温糖、酒 しょうゆ、でん粉				沢煮椀				たけのこ、大根、ごぼう 長ねぎ、酒、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし				卵とじうどん（汁）				鶏卵、えのきだけ 長ねぎ、しょうゆ、みりん でん粉、三温糖、酒、塩 だし昆布、かつおだし										
				おさかなフライ				おさかなフライ キャノーラ油				チヂミ				チヂミ				手羽元の塩焼き				手羽元の塩焼き				さつまいももち				さつまいももち キャノーラ油										
エネルギー 717kcal				かにかま入りサラダ				きゅうり、もやし かに風味かまぼこ イタリアンドレッシング				中華炒め				チンゲンサイ、玉ねぎ 枝豆、人参、米油、三温糖 テンメンジャン、しょうゆ 塩、こしょう				野菜の炒め煮				キャベツ、玉ねぎ 魚肉ソーセージ、人参 米油、塩、スープストック こしょう、しょうゆ				れんこんのきんぴら				れんこん、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ かつおだし、だし昆布										
7月				ごはん				精白米（岩見沢産ななつぼし）				バーガーパン				小麦（岩見沢産キタノカオリ）				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）										
たんたんWEEK				すまし汁				玉ねぎ、もずく 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩、かつおだし だし昆布				オニオンスープ				玉ねぎ、水菜、長ねぎ スープストック 塩、こしょう				中華丼（具）				白菜、玉ねぎ、長ねぎ 豚もも肉、うずら卵 酒、しょうが、米油 しょうゆ 三温糖、でん粉				にらのみそ汁				にら、ぶなしめじ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし										
エネルギー 584kcal				鶏つくね				つくねハンバーグ				えびカツ				えびカツ、キャノーラ油 中濃ソース、三温糖				シューマイ				人参シューマイ				鶏肉とピーマンのソテー				鶏もも肉、もやし 青ピーマン、米油 スープストック 塩、こしょう										
大根の煮物				大根、さつま揚げ、人参 三温糖、みりん、しょうゆ 米油、酒、かつおだし だし昆布				おひたし				キャベツ、ポークハム かつお削り節 しょうゆ				じゃがコーン				じゃがいも、人参 ホールコーン、米油 コンソメ、塩、こしょう				デザート				ブルーベリーゼリー				フルーツあえ				パイナップルジャム漬け 洋なしジャム漬け みかんゼリー						
今月の地場産物 玉ねぎ 白菜 ヤーコン きゅうり キャベツ じゃがいも 人参 長ねぎ 手造りみそ				15火				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）				コッペパン				小麦（岩見沢産キタノカオリ）				ごはん				精白米（岩見沢産ななつぼし）						
				わかめのみそ汁				わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ かつおだし、だし昆布				なめことたまごのスープ				なめこ、鶏卵 長ねぎ、しょうゆ、塩 スープストック、でん粉				フィヨンスープ				玉ねぎ、チンゲンサイ ウインナー、酒 野菜フィヨン、塩 こしょう				チキンカレー				鶏もも肉、玉ねぎ 人参、にんにく しょうが トマトケチャップ ウスターソース、米油 カレールウ、チャツネ										
				真だらの和風フライ				真だらの和風フライ キャノーラ油				鶏肉の香味焼き				鶏もも肉 クレイジーソルト				たまコロ				たまコロ、キャノーラ油				福神漬				パック福神漬										
エネルギー 603kcal				ヤーコンとじゃがいもの煮物				じゃがいも、ヤーコン 豚もも肉、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒 米油、だし昆布、かつおだし				三色あえ				もやし、きゅうり、人参 しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油				キャベツのソテー				キャベツ、人参、米油 糸かまぼこ、しょうゆ コンソメ、塩、こしょう				フルーツあえ				パイナップルジャム漬け 洋なしジャム漬け みかんゼリー										
21月				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）				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）										
				キャベツのみそ汁				キャベツ、長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし				いももち汁				いももち、ごぼう 長ねぎ、しょうゆ、塩 かつおだし、だし昆布				春雨スープ				春雨、玉ねぎ、長ねぎ 人参、塩、こしょう しょうゆ スープストック				しょうゆラーメン（汁）				塩メンマ、玉ねぎ 長ねぎ しょうが、にんにく 醤油ラーメンスープ こしょう										
				さんまのかつお節煮				さんまのかつお節煮				厚焼き卵				厚焼き卵				野菜入りすり身揚げ				野菜入りすり身揚げ キャノーラ油、酒、でん粉 三温糖、しょうゆ、みりん				ぎょうざ				ぎょうざ										
エネルギー 648kcal				高野豆腐の煮物				高野豆腐、人参、玉ねぎ 鶏もも肉、酒、三温糖 しょうゆ、だし昆布 かつおだし、みりん、米油				切干大根の炒め煮				切干大根、人参 豚もも肉、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし				オイスター炒め				もやし、小松菜、ベーコン オイスターソース、ごま油 テンメンジャン、しょうゆ トウバンジャン、三温糖、酒				中華あえ				白菜、人参 焼ちくわ 中華ドレッシング										
28月				ごはん				精白米（岩見沢産ななつぼし）				背割りコッペパン				小麦（岩見沢産キタノカオリ）				ごはん				精白米（岩見沢産ななつぼし）				かきたま汁				鶏卵、わかめ、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉、だし昆布 かつおだし										
				玉ねぎのみそ汁				玉ねぎ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし				ワンタンスープ				キタノカオリワンタン 玉ねぎ、人参 長ねぎ、スープストック 塩、こしょう、ごま油				さばカツ				さばカツ、キャノーラ油				ヤーコンの炒めもの				ヤーコン、大根、人参 鶏もも肉、しらたき しょうが、にんにく しょうゆ、三温糖、酒 米油、トウバンジャン										
				チーズはんぺんフライ				チーズはんぺんフライ キャノーラ油				ホットドッグハンバーグ				ホットドッグハンバーグ トマトケチャップ 中濃ソース、三温糖				デザート				パンブキンババロア				♪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。 ※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。														
エネルギー 616kcal				ごましょうゆ炒め				キャベツ、豚もも肉 人参、しょうが、しょうゆ、酒、米油、三温糖、みりん 白炒りごま				小魚				パック小魚				もやしとツナのサラダ				もやし、まぐろ水煮、人参 焙煎ごまドレッシング																		