

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															
<p>令和元年度 10月 小学校 (Bコース) こんだてひょう</p> <p>【 10月の平均栄養価 】</p> <table border="1"> <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
	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	豆腐の日 献立			2 水	さつまいもの日 献立			3 木	4 金			5 土	6 日															
		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)			うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		豆腐の中華煮	プ子豆腐、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			コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)			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			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															
		チヂミ	チヂミ			おさかなフライ	おさかなフライ、キャノーラ油			さつまいももち	さつまいももち、キャノーラ油			手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き															
		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			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			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			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															
7 月		8 火	たんたん WEEK	9 水		10 木	11 金	12 土		13 日	14 月		15 火	16 水	17 木															
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)	ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	ごはん															
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、昆布だし	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	かぼちゃ団子のみそ汁		かぼちゃもち、油揚げ、長ねぎ、手造りみそ、かつおだし、だし昆布	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	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	鶏つくね		鶏つくね													
大根の煮物		大根、さつまいも、人参、三温糖、みりん、しょうゆ、米油、酒、かつおだし、だし昆布	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	おひたし		キャベツ、ポークハム、かつお削り節、しょうゆ	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	シューマイ		人参シューマイ	デザート		ブルーベリーゼリー													
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	今月のもくひょう		地場産物を知ろう!	今月のもくひょう		地場産物を知ろう!	今月のもくひょう		地場産物を知ろう!	今月のもくひょう		地場産物を知ろう!	今月のもくひょう		地場産物を知ろう!													
21 月		22 火	23 水	24 木		25 金	26 土		27 日	28 月		29 火	30 水	31 木	1 金															
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)	ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	ごはん															
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	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	真だらの和風フライ		真だらの和風フライ、キャノーラ油	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	コッペパン		小麦(岩見沢産キタノカオリ)	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													
さんまのかつお節煮		さんまのかつお節煮	鶏肉の香味焼き		鶏もも肉、クレイジーソルト	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	フルーツあえ		パック福神漬、パインシラップ漬、洋なしシラップ漬、みかんゼリー	たまコロ		たまコロ、キャノーラ油	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													
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	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	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	中華あえ		白菜、人参、焼くわ、中華ドレッシング	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	2 月		3 月													
28 月		29 火	30 水	31 木		1 金	2 土		3 日	4 月		5 火	6 水	7 木	8 金															
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)	ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	ごはん															
ドライカレー		豚ひき肉、鶏ひき肉、まめ、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、ミートソップ、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、カレールウ、塩、三温糖、赤ワイン、小麦(キタノカオリ)	玉ねぎのみそ汁		玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	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	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	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、キンパ、バロア													
小魚		パック小魚	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	さばカツ		さばカツ、キャノーラ油	デザート		パン、キンパ、バロア	デザート		パン、キンパ、バロア	デザート		パン、キンパ、バロア													
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	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	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	デザート		パン、キンパ、バロア	デザート		パン、キンパ、バロア	デザート		パン、キンパ、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。