

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 11月 こんだてひょう 【 11月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>624kcal</td><td>22.5g</td><td>19.6g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>727kcal</td><td>25.6g</td><td>21.2g</td><td>3.3g</td></tr></table> ※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	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	624kcal	22.5g	19.6g	2.8g	中学校	727kcal	25.6g	21.2g	3.3g	1	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	すり身 団子汁	ほたてすり身ボール チンゲンサイ、長ねぎ しょうが、みそ だし昆布、かつおだし	野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね	厚揚げの煮 物	厚揚げ、玉ねぎ 人参、酒、しょうゆ 三温糖、みりん だし昆布、かつおだし																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																			
小学校	624kcal	22.5g	19.6g	2.8g																																																			
中学校	727kcal	25.6g	21.2g	3.3g																																																			
今月のもくひょう 感謝して 食べよう！												エネルギー 592 kcal																																											
今月の地場産物 じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 手造りみそ ヤーコン												5	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	きのこ汁	きのこミックス 突きこんにやく 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	鯖メンチカツ	鯖メンチカツ キャノーラ油	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、米油 だし昆布、かつおだし	6	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	高野豆腐の みそ汁	高野豆腐、玉ねぎ ごぼう、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	鶏肉の 照り焼き	鶏もも肉、みりん でん粉、酒 しょうゆ、三温糖	おかかあえ	白菜、焼ちくわ 人参、かつお削り節 しょうゆ	7	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ スープストック しょうゆ、長ねぎ こしょう、塩	あじフライ	あじフライ キャノーラ油	もやしのソテー	もやし、豚もも肉 青ピーマン、人参 ごま油、しょうゆ、酒 三温糖、みりん	8	金	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	ポトフ	大根、玉ねぎ セロリー、ウインナー スープストック こしょう、塩	まるい たまごやき	まるいたまごやき	イタリアン サラダ	キャベツ、人参 ホールコーン イタリアンドレッシング	エネルギー 641 kcal			
11	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	もずく汁	もずく、玉ねぎ たけのこ、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	さばの しょうゆ煮	さばのしょうゆ煮	12	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵 長ねぎ、コンソメ しょうゆ、塩、でん粉	かぼちゃの グラタン	かぼちゃのグラタン	13	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	豚もも肉、玉ねぎ 人参、にんにく しょうが、有塩バター トマトケチャップ ウスターソース カレールウ チャツネ	14	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	にらのみそ汁	にら、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	いわしの みぞれ煮	いわしのみぞれ煮	15	金	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	きつねうどん (汁)	玉ねぎ、油揚げ、人参 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん 塩、だし昆布 かつおだし	ベビーdog	ベビーdog、キャノーラ油	エネルギー 633 kcal	ヤーコンと 豚肉の煮物	ヤーコン、豚もも肉、酒 人参、しょうが、三温糖 しょうゆ、みりん、米油	エネルギー 653 kcal	ジャーマン ポテト	じゃがいも、ベーコン 塩、スープストック こしょう、米油	エネルギー 649 kcal	福神漬	パック福神漬	エネルギー 589 kcal	和風サラダ	もやし、人参 ささみ水煮 和風ドレッシング	エネルギー 572 kcal	茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 ぶなしめじ、小松菜 しょうが、ごま油、酒 しょうゆ、三温糖、みりん				
18	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	すいとん汁	すいとん、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	肉詰め信田	肉詰め信田	19	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	大根の みそ汁	大根、人参 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし	ほっけのフライ	ほっけのフライ キャノーラ油	20	水	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	ポテトスープ	じゃがいも、ベーコン 玉ねぎ、塩、こしょう スープストック	若鶏の ピカタ	若鶏のピカタ	21	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	開拓井 (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめブラス、玉ねぎ 人参、ホールコーン しょうが、にんにく 赤みそ、三温糖、酒 みりん、しょうゆ 米油、でん粉	22	金	中華スープ	白菜、人参、長ねぎ こしょう、塩 しょうゆ	春巻	春巻 キャノーラ油	エネルギー 620 kcal	きんぴら ごぼう	ごぼう、人参 さつま揚げ 米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし	エネルギー 593 kcal	野菜炒め	キャベツ、豚もも肉 玉ねぎ、酒、しょうゆ みりん、三温糖 ごま油、白炒りごま	エネルギー 640 kcal	フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け りんごゼリー	エネルギー 711 kcal	笹かまぼこ つぼ漬け	笹かまぼこ つぼ漬け	エネルギー 579 kcal	きくらげの ソテー	チンゲンサイ、もやし 玉ねぎ、きくらげ スープストック 米油、塩、こしょう					
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	かきたま汁	鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ 酒、みりん、しょうゆ、塩 でん粉、だし昆布 かつおだし	さんまの しょうが煮	さんまのしょうが煮	26	火	青割りコッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	ラビオリ スープ	ラビオリ、セロリー 玉ねぎ、長ねぎ、塩 こしょう、ごま油 スープストック	フランクフルト	フランクフルト	27	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	ハヤシライス	豚もも肉、玉ねぎ、人参 赤ワイン、にんにく トマトケチャップ、しょうゆ 中濃ソース、ハヤシルウ 米油、トマトピューレ こしょう、デミグラスソース ブルーベリー、しょうが	28	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつばし)	すまし汁	木綿豆腐、干しいたけ 人参、長ねぎ、酒 みりん、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	新じゃが コロッケ	新じゃがコロッケ キャノーラ油	29	金	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	みそラーメン (汁)	白菜、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが にんにく みそラーメンスープ 米油、こしょう	甘酢あん エビつみれ	甘酢あんエビつみれ	エネルギー 633 kcal	炒りどり	鶏もも肉、たけのこ、ごぼう 人参、しらたき、酒、みりん 米油、三温糖、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	エネルギー 629 kcal	キャベツの ソテー	キャベツ、人参、しょうゆ コンソメ、塩、こしょう 米油	エネルギー 665 kcal	ヤーコン サラダ お茶目な大豆	まぐろ水煮、ポークハム ヤーコン 減塩ゴマドレッシング パックお茶目な大豆	エネルギー 629 kcal	小松菜の 炒めもの	小松菜 おさかなソーセージ 玉ねぎ、米油、コンソメ 塩、こしょう	エネルギー 608 kcal	ナムル	もやし、枝豆、人参、ごま油 しょうゆ、米酢、三温糖			