

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 【 11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>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>									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	♪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。								今月のもくひょう 感謝して 食べよう！								1	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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																																						
																エネルギー 592 kcal	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																								
今月の地場産物 じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 手造りみそ								5	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7	木	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	8	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																			
									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		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		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		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																							
									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		鮭メンチカツ	鮭メンチカツ キャノーラ油		まるいたまごやき	まるいたまごやき		あじフライ	あじフライ キャノーラ油																							
								エネルギー 598 kcal	おかかあえ	白菜、焼ちくわ 人参、かつお削り節 しょうゆ	エネルギー 666 kcal	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	エネルギー 641 kcal	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 581 kcal	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																							
11	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	15	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		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			ポークカレー	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			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			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			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																							
		さばのしょうゆ煮	さばのしょうゆ煮							かぼちゃのグラタン	かぼちゃのグラタン			ベビードッグ	ベビードッグ、キャノーラ油			いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮																							
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 649 kcal		福神漬	パック福神漬	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 572 kcal		荳わかめの炒めもの	荳わかめ、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	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																							
18	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	木	中華スープ	白菜、人参、長ねぎ こしょう、塩 しょうゆ	22	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		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			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			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			春巻	春巻 キャノーラ油			開拓井(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめプラス、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																							
		肉詰め信田	肉詰め信田			若鶏のピカタ	若鶏のピカタ			ほっけのフライ	ほっけのフライ キャノーラ油			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			笹かまぼこ	笹かまぼこ																							
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 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 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 579 kcal		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	エネルギー 711 kcal		つぼ漬け	つぼ漬け																							
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	29	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																							
		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			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			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			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			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																							
		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮							フランクフルト	フランクフルト			甘酢あんエビつまみれ	甘酢あんエビつまみれ			新じゃがコロッケ	新じゃがコロッケ キャノーラ油																							
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 665 kcal		ヤーコンサラダ	まぐろ水煮、ポークハム ヤーコン 減塩ゴマドレッシング	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 608 kcal		ナムル	もやし、枝豆、人参、ごま油 しょうゆ、米酢、三温糖	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																							