

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 12月 小学校(Aコース) こんだてひょう 【 12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>606kcal</td><td>22.6g</td><td>18.9g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>711kcal</td><td>25.9g</td><td>20.7g</td><td>3.0g</td></tr></table> 今月の地場産物 玉ねぎ ヤーコン じゃがいも 手造りみそ ♪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	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	606kcal	22.6g	18.9g	2.5g	中学校	711kcal	25.9g	20.7g	3.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	606kcal	22.6g	18.9g	2.5g																										
中学校	711kcal	25.9g	20.7g	3.0g																										
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	4	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	木	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			コーンクリームスープ	ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ有塩バターコーンクリームスープスープストック、牛乳塩、こしょう			いももち汁	プチいももち、ごぼう長ねぎ、しょうゆ塩、かつおだしだし昆布			オニオンスープ	玉ねぎ、人参、長ねぎスープストック酒、こしょう、塩															
若鶏のごま照り焼き			若鶏のごま照り焼き	オムレツ		オムレツ		鯖フライ		キャノーラ油		ハンバーグ		ハンバーグ																
エネルギー559kcal			切干大根の炒め煮	エネルギー693kcal			フルーツあえ	エネルギー596kcal			ヤーコンの煮物	エネルギー580kcal			もやしとかにかまのサラダ															
			切干大根、人参さつま揚げ、米油、みりん三温糖、酒、しょうゆかつおだし、だし昆布				いちごゼリー パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け				ヤーコン、鶏もも肉人参、みりん、三温糖しょうゆ、酒、米油かつおだし、だし昆布				もやし、きゅうりかに風味かまぼこ和風ドレッシング															
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	水	黒糖パン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	12	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		すまし汁	もずく、たけのこ長ねぎ、しょうゆ酒、みりん、塩かつおだし、だし昆布			えのきのみそ汁	えのきだけ、玉ねぎ長ねぎ、みそかつおだし、だし昆布			白菜のスープ	白菜、人参、ミートボール長ねぎ、スープストック酒、こしょう、塩			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ人参、にんにくしょうが、米油トマトケチャップウスターソースカレールウ、チャツネ															
さばのみそ煮			さばのみそ煮	エネルギー627kcal		ロースカツ	ロースカツキャノーラ油	エネルギー559kcal		おさかなと野菜のステーキ	おさかなと野菜のステーキ	エネルギー570kcal		福神漬	パック福神漬															
			高野豆腐の煮物				もやしのソテー				じゃがいも、ボークハムまぐろ水煮エッグゲア Mayoネーズこしょう、塩				デザート															
			高野豆腐、人参、玉ねぎ鶏もも肉、酒、三温糖しょうゆ、みりん、米油かつおだし、だし昆布				もやし、人参、青ピーマンしょうゆ、スープストック米油、塩、こしょう				ポテトサラダ				セレクトデザート															
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	18	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		なめこのみそ汁	なめこ水煮、油揚げ玉ねぎ、長ねぎ手造りみそかつおだし、だし昆布			フィヨンスープ	じゃがいも、ウインナー長ねぎ、野菜フィヨン酒、塩、こしょう			ほっけのつみれ汁	ほっけすりみボール玉ねぎ、長ねぎ、酒みりん、しょうが、塩しょうゆ、かつおだしだし昆布			にらのみそ汁	にら、玉ねぎ、長ねぎみそ、かつおだしだし昆布															
厚焼き卵			厚焼き卵	ツナマヨフライ		ツナマヨ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		かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケキャノーラ油																
エネルギー556kcal			自分DE五目ごはんの具	エネルギー632kcal			キャベツのソテー	エネルギー563kcal			ごまあえ	エネルギー613kcal			大根サラダ															
			鶏もも肉、しらたきひじき、ごぼう、人参三温糖、しょうゆみりん、酒、米油かつおだし、だし昆布				キャベツ人参、米油塩、こしょうしょうゆ、コンソメ				もやし、小松菜人参、三温糖しょうゆ、白すりごま白いりごま				大根、ボークハム人参かんきつドレッシング															
23	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	～セレクト給食～ 12日はデザート のセレクト給食♪ ★ストロベリーフレッシュゼリー ★焼プリンタルト ★チョコタルト ★りんごのタルト																		
		沢煮椀	たけのこ、大根、ごぼう長ねぎ、酒、塩しょうゆ、かつおだしだし昆布			かきたま汁	鶏卵、干しいたけ長ねぎ、しょうゆ、酒みりん、塩、でん粉かつおだし、だし昆布			豆腐ミートライス(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉まめプラス、玉ねぎ木綿豆腐、こしょう、塩トマトケチャップ、三温糖サルサポモドーロ、しょうがミートソース、中濃ソーススープストック、米油シユレッドチーズ、にんにく																			
さんまのかつお節煮			さんまのかつお節煮	チキンカツ		チキンカツキャノーラ油		ツナの炒めもの		もやし、まぐろ水煮人参、米油、しょうゆ酒、塩、こしょう		おさつスティック		パックおさつスティック																
エネルギー663kcal			豚肉と玉ねぎの甘辛煮	エネルギー582kcal			イタリアンサラダ	エネルギー690kcal			キャベツ、人参糸かまぼこイタリアンドレッシング																			
			豚もも肉、玉ねぎ、人参しょうが、三温糖酒、しょうゆ、トウバンジャン一味唐がらし、米油																											

今月のもくひょう

食べ物のほたらきを
知ろう！

今月のもくひょう

食べ物のほたらきを
知ろう！