

令和元年度

12月

中学校(Bコース)

【 12月の平均栄養価 】

	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

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る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。

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
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4	水	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	5	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		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			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			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			かきあげうどん(汁)	玉ねぎ、鶏もも肉人参、長ねぎしょうゆ、三温糖、塩酒、みりん、かつおだしだし昆布
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			鮭フライ	鮭フライキャノーラ油			オムレツ	オムレツ			かきあげ	かきあげ、キャノーラ油
エネルギー644kcal		切干大根の炒め煮	切干大根、人参さつまいも、米油、みりん三温糖、酒、しょうゆかつおだし、だし昆布	エネルギー686kcal		ヤーコンの煮物	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	エネルギー868kcal		フルーツあえ	いちごゼリーパイシラップ漬け洋なしシラップ漬け	エネルギー658kcal		おかか煮	キャベツ、青ピーマン焼くわ、三温糖、酒しょうゆ、みりんかつお削り節
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	黒糖パン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	11	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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			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			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			中華風卵スープ	鶏卵、玉ねぎ、長ねぎでん粉、しょうゆ、塩
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			おさかなと野菜のステーキ	おさかなと野菜のステーキ			ロースカツ	ロースカツキャノーラ油			ショーロンポー	ショーロンポー
エネルギー689kcal		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、みりん、米油かつおだし、だし昆布	エネルギー650kcal		ポテトサラダ	じゃがいも、ポークハムまぐろ水煮エッグケサマヨネーズこしょう、塩	エネルギー708kcal		もやしのソテー	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	エネルギー729kcal		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ、人参おさかなソーセージしょうゆ、米油、三温糖オysterソーススープストック、塩、こしょう
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)
		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			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			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			塩ラーメン(汁)	白菜、玉ねぎ、人参しょうが、にんにく塩ラーメンスープこしょう
		厚焼き卵	厚焼き卵			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉クレイジーソルト			ツナマヨフライ	ツナマヨフライキャノーラ油			たこ焼きシューマイ	たこ焼きシューマイ
エネルギー647kcal		自分DE五目ごはんの具	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	エネルギー670kcal		ごまあえ	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	エネルギー744kcal		キャベツのソテー	キャベツ人参、米油塩、こしょうしょうゆ、コンソメ	エネルギー733kcal		メンマ炒め	塩メンマ豚もも肉、長ねぎ、酒米油、しょうゆ、三温糖テンメンジャン
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)				
		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			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			豆腐ミートライス(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉まめ、ブロッコリー、玉ねぎ木綿豆腐、こしょう、塩トマトケチャップ、三温糖サルサボモドロー、しょうがミート、中濃ソーススープストック、米油シロッドチーズ、にんにく				
		チキンカツ	チキンカツキャノーラ油			さんまのかつお節煮	さんまのかつお節煮			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				
エネルギー694kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、人参糸かまぼこイタリアンドレッシング	エネルギー755kcal		豚肉と玉ねぎの甘辛煮	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	エネルギー814kcal		おさつスティック	バックおさつスティック				

今月のもくひょう

食べ物のほたらきを

知ろう！