

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2年度 10月 こんだてひょう 小学校(Aコース) 【10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>671kcal</td><td>25.7g</td><td>21.0g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>790kcal</td><td>29.6g</td><td>23.5g</td><td>3.4g</td></tr></table>																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	671kcal	25.7g	21.0g	2.9g	中学校	790kcal	29.6g	23.5g	3.4g	今月のもくひょう 地場産物を知ろう！ 今月の地場産物 玉ねぎ、じゃがいも 手造りみそ 長ねぎ、白菜、きじ肉、大豆				♪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。				1 木 十五夜 献立 ごはん お月見カレー 目玉焼き フルーツあえ 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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、チャツネ カレールウ、米油 丸目玉焼き 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 745 kcal				2 金 豆腐の日 献立 ごはん マーボー豆腐 おさつスティック チンゲンサイの炒めもの 精白米(岩見沢産ななつぼし) ブチ豆腐、豚ひき肉 しょうが、にんにく、三温糖 たけのこ、まめプラス 長ねぎ、ごま油、酒、でん粉 しょうゆ、トウバンジャン 赤みそ、テンメンジャン おさつスティック チンゲンサイ、玉ねぎ 人参、キャベツ、ごま油 オイスターソース、しょうゆ 三温糖、テンメンジャン エネルギー 639 kcal			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																										
小学校	671kcal	25.7g	21.0g	2.9g																																										
中学校	790kcal	29.6g	23.5g	3.4g																																										
5 月	たんたん WEEK	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	6 火	ごはん	コンソメスープ	ウインナー、セロリー じゃがいも、人参 長ねぎ、コンソメ 酒、こしょう、塩	7 水	白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	8 木	コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ 有塩バター、牛乳、塩 コーンクリームスープ スープストック クリームコーン、こしょう	9 金	きじとじうどん(汁)	きじむね肉、鶏卵 鶏もも肉、玉ねぎ、人参 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん 塩、でん粉、だし昆布 かつおだし																														
		たんたんの厚焼きたまご	焼印入厚焼玉子			チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油			鮭のあんかけ			鮭切り身、三温糖、酒 しょうゆ、みりん しょうが、でん粉			和牛ステーキ	牛ロース肉、赤ワイン しょうゆ、三温糖 でん粉、にんにく																													
エネルギー 616 kcal		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、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 602 kcal		かにかま入りサラダ	もやし、きゅうり かに風味かまぼこ 香味塩ドレッシング	エネルギー 595 kcal		ヤーコンと鶏肉の煮物	ヤーコン、鶏もも肉 人参、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、米油 だし昆布、かつおだし		エネルギー 894 kcal			キャベツのソテー	キャベツ、人参 青ピーマン、しょうゆ コンソメ、塩、こしょう 米油	エネルギー 606 kcal		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー																									
12 月	さつまいもの日 献立	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13 火	ごはん	ビーフシチュー	和牛肩ロース肉、赤ワイン 玉ねぎ、人参、ぶなしめじ シチューの素、こしょう シチューベース エスパニョールソース、塩 デミグラスソース、米油 スープストック、中濃ソース	14 水	たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵、ベーコン 長ねぎ、スープストック しょうゆ、塩、でん粉	15 木	中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、酒、しょうが ほたて貝柱 豚もも肉、しょうゆ、米油 三温糖、でん粉	16 金	ふのりのみそ汁	ふのり、玉ねぎ 長ねぎ、みそ 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			おさかなフライ	おさかなフライ キャノーラ油 中濃ソース、三温糖			鶏肉の香味焼き			鶏もも肉 クレイジーソルト			甘酢あんエビつまみれ	甘酢あんエビつまみれ	ささみフライ	ささみフライ キャノーラ油																											
エネルギー 689 kcal		高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏もも肉、人参 いんげん、たけのこ、米油 しょうゆ、三温糖、みりん 酒、だし昆布、かつおだし	エネルギー 873 kcal		イタリアンサラダ	キャベツ、枝豆 糸かまぼこ イタリアンドレッシング	エネルギー 595 kcal		大根の炒め煮	大根、さつまいも、人参 小松菜、三温糖、みりん しょうゆ、米油、酒 だし昆布、かつおだし		エネルギー 660 kcal			つぼ漬け	つぼ漬け	エネルギー 574 kcal		煮びたし	もやし、ほうれん草 人参、三温糖 しょうゆ、酒 みりん、かつお削り節																									
19 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20 火	ごはん	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリー ベーコン、ダイストマト にんにく、トマトジュース サルサポモドーロ コンソメ、塩、こしょう	21 水	ワンタンスープ	キタノカオリワンタンの皮 玉ねぎ、人参、長ねぎ スープストック 塩、こしょう、ごま油	22 木	ひじきと麦のまぜごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) ひじきと麦のまぜごはんの素	23 金	ほたて入り塩ラーメン(汁)	ほたて貝柱 豚もも肉、白菜 玉ねぎ、人参 長ねぎ、しょうが にんにく、こしょう、米油 塩ラーメンスープ																														
		鶏つくね	鶏つくね			オムレツ	オムレツ			野菜のチヂミ			野菜のチヂミ キャノーラ油			手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き	ベビーダッグ	ベビーダッグ キャノーラ油																											
エネルギー 628 kcal		じゃがいもの煮物	じゃがいも、しらたき 人参、油揚げ、みりん 三温糖、しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 584 kcal		キャベツのサラダ	キャベツ、ホールコーン きゅうり、ささみ かんきつドレッシング	エネルギー 691 kcal		もやしの中華あんかけ	もやし、豚ひき肉、長ねぎ しょうが、にんにく 赤みそ、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉 ごま油、トウバンジャン		エネルギー 619 kcal			こمایشょうゆ炒め	玉ねぎ、小松菜 焼ちくわ、しょうゆ、酒 米油、三温糖、みりん 白炒りごま	エネルギー 729 kcal		型抜きチーズ	型抜きチーズ																									
26 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27 火	ごはん	雪国カレー	鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、シチューの素 ホワイトカレールウ 牛乳、有塩バター、米油	28 水	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし	29 木	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	30 金	ポトフ	白菜、玉ねぎ、セロリー ウインナー、人参 スープストック 塩、こしょう																														
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			カラフルソテー	ホールコーン、キャベツ えのき、ベーコン しょうゆ、コンソメ、塩 しょうゆ、米油			チキンの香草焼き			鶏もも肉、レモン果汁 乾燥パセリ、しょうゆ 白ワイン、白炒りごま 塩、黒こしょう			さばカツ	さばカツ、キャノーラ油	ハロウィンハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ																											
エネルギー 698 kcal		たけのこのみそ煮	たけのこ、さつまいも 人参、しらたき、酒 赤みそ、三温糖、しょうゆ 米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 819 kcal		焼プリンタルト	焼プリンタルト	エネルギー 598 kcal		ピーマンの炒めもの	青ピーマン、もやし おさかなソーセージ 米油、しょうゆ、三温糖 みりん、酒		エネルギー 668 kcal			豚肉とヤーコンのピリ辛炒め	ヤーコン、豚もも肉 玉ねぎ、人参 しょうが、にんにく しょうゆ、三温糖、酒 トウバンジャン、米油	エネルギー 640 kcal		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、枝豆、きゅうり まぐろ水煮、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ																									