

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 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> 中学校 (Bコース) 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。																	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	1 木 豆腐の日 献立 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) マーボー豆腐 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 おさつスティック チンゲンサイの炒めもの 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 752 kcal	2 金 十五夜 献立 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) お月見カレー 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 目玉焼き 丸目玉焼き 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 868 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	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7水	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8木	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	9金	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		岩見沢呉汁	大豆、玉ねぎ、大根、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			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			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			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			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、スーパーストック、クリームコーン、こしょう													
		たんたんの厚焼きたまご	焼印入厚焼玉子			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			チキンカツ	チキンカツ、キャノーラ油			かぼちゃの天ぷら	かぼちゃの天ぷら、キャノーラ油			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 717 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 707 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 717 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 701 kcal	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	エネルギー 1103 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																		
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	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14水	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15木	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16金	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵、ベーコン、長ねぎ、スーパーストック、しょうゆ、塩、でん粉			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、スーパーストック、中濃ソース			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			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													
		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト			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			ささみフライ	ささみフライ、キャノーラ油			甘酢あんエビつまみれ	甘酢あんエビつまみれ													
エネルギー 790 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 708 kcal	大根の炒め煮	大根、さつま揚げ、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 1038 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 659 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	エネルギー 821 kcal	つぼ漬け	つぼ漬け																		
19月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20火	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21水	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22木	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	23金	金	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													
		なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし			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、スーパーストック、塩、こしょう、ごま油			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			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			沢煮椀	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、酒、塩、しょうゆ、だし昆布、かつおだし													
		鶏つくね	鶏つくね			野菜のチヂミ	野菜の子ヂミ、キャノーラ油			オムレツ	オムレツ			ベビーDog	ベビーDog、キャノーラ油			手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き													
エネルギー 720 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 791 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 715 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 837 kcal	型抜きチーズ	型抜きチーズ	エネルギー 696 kcal	こましょうゆ炒め	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																		
26月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27火	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28水	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29木	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30金	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		つみれ汁	鶏ごぼうすり身ボール、玉ねぎ、長ねぎ、酒、しょうが、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし			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			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、牛乳、有塩バター、米油			ポトフ	白菜、玉ねぎ、セロリー、ウインナー、人参、スーパーストック、塩、こしょう			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													
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			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			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、こしょう、米油			ハロウィンハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ			さばカツ	さばカツ、キャノーラ油													
エネルギー 803 kcal	たけのこのみそ煮	たけのこ、さつま揚げ、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 712 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 945 kcal	焼プリンタルト	焼プリンタルト	エネルギー 783 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	エネルギー 799 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																		