令和2年度 11月 こんだてひょう

小学校（Aコース）

今月のもくひょう

感謝して食べよう！

日	曜	献立名	材料
2	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		大根のみそ汁	大根、海藻サラダ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		鶏そぼろ信田	鶏そぼろ信田
エネルギー 604 kcal		ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参 ちくわ、玉ねぎ、しょうゆ 米油、みりん、酒、三温糖 だし昆布、かつおだし
4	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		きのこ汁	きのこミックス、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし
		さばのみそ煮	さばのみそ煮
エネルギー 646 kcal		スタミナ炒め	にら、豚もも肉、もやし 人参、酒、しょうゆ みりん、三温糖 ごま油、白炒りごま
5	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白菜のクリーム煮	鶏むね肉、玉ねぎ、人参 白菜、牛乳、シチューベース スキムミルク、コンソメ 有塩バター、シチューの素 塩、こしょう
		トマトオムレツ	トマトオムレツ
エネルギー 705 kcal		コーンソテー	ホールコーン 枝豆、ベーコン、米油 塩、しょうゆ、こしょう
6	金	うどん	小麦（岩見沢産きたほなみ）
		五目うどん（汁）	玉ねぎ、ほうれん草 人参、豚もも肉 長ねぎ、しょうゆ、塩 三温糖、酒、みりん だし昆布、かつおだし
		さつまいももち	さつまいももち キャノーラ油
エネルギー 591 kcal		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
9	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		つみれ汁	ひじまるくん しょうが、玉ねぎ、酒 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし
たんたんの日		いわしの梅煮	いわしの梅煮
エネルギー 644 kcal		ヤーコンと豚肉の炒め煮	ヤーコン、豚もも肉 ごぼう、人参、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、米油 だし昆布、かつおだし
10	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ハヤシライス	牛もも肉、牛肩ロース肉 赤ワイン、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが 中濃ソース、トマトケチャップ しょうゆ トマトピューレ、こしょう デミグラスソース、米油 ハヤシルウ、プルーンピューレ
		小魚	パック小魚
		大根サラダ	大根、きゅうり ささみ かんきつドレッシング
エネルギー 761 kcal			
11	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
鮭の日とチーズの日献立		ラビオリスープ	ラビオリ、玉ねぎ 長ねぎ、コンソメ 塩、こしょう、ごま油
		鮭のチーズ焼き	鮭切り身 シュレッドチーズ
エネルギー 641 kcal		三色ソテー	キャベツ、人参 ウインナースライス しょうゆ、塩、こしょう 米油、スープストック
12	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		えのきのみそ汁	えのきだけ、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん、酒 しょうゆ、三温糖 でん粉
エネルギー 597 kcal		ごまあえ	小松菜、もやし、人参 三温糖、しょうゆ 白炒りごま、白すりごま
13	金	菜めし	精白米（岩見沢産ななつぼし） 菜めしの素
		にらたま汁	にら、鶏卵、しょうゆ みりん、塩、でん粉、酒 だし昆布、かつおだし
		ほたて竜田揚げ	ほたて竜田揚げ キャノーラ油
エネルギー 618 kcal		れんこんのみそ炒め	れんこん、人参 豚もも肉、しらたき 酒、みりん、赤みそ しょうゆ、三温糖、米油
16	月	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、長ねぎ 玉ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		炭火焼さんま	炭火焼さんま
エネルギー 613 kcal		切干大根の炒め煮	切干大根、人参 豚もも肉、米油、酒 みりん、三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし
17	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		マカロニスープ	玉ねぎ、人参、ベーコン マカロニ、チンゲンサイ スープストック、米油 塩、こしょう
		チキンロイヤル	チキンロイヤル
エネルギー 626 kcal		コールスローサラダ	キャベツ かに風味かまぼこ ホールコーン コールスロードレッシング
18	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		白玉汁	白玉、長ねぎ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		ほっけフライ	ほっけフライ キャノーラ油
エネルギー 655 kcal		たけのこの煮物	豚もも肉、酒、人参 たけのこ、ごぼう いんげん、しょうゆ 三温糖、塩、みりん、米油 だし昆布、かつおだし
19	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		そぼろ丼（具）	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめブラス、玉ねぎ、人参 しょうが、にんにく、赤みそ 三温糖、酒、みりん しょうゆ、テンメンジャン 米油、でん粉
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ キャノーラ油
		もやしのソテー	もやし、ピーマン、こしょう おさかなソーセージ しょうゆ、コンソメ、塩、米油
エネルギー 814 kcal			
20	金	ラーメン	小麦（岩見沢産キタノカオリ）
		野菜しょうゆラーメン（汁）	白菜、玉ねぎ 人参、長ねぎ、しょうが にんにく、こしょう 醤油ラーメンスープ
		たこ焼きシューマイ	たこ焼きシューマイ
		ホワイトミニー	ホワイトミニー
エネルギー 604 kcal			
24	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		すまし汁	大根、長ねぎ 高野豆腐 しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		チキンみそカツ	チキンみそカツ キャノーラ油
エネルギー 589 kcal		ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、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
25	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		人参ポタージュ	玉ねぎ、人参ペースト クリームコーン、生クリーム 牛乳、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 スープストック、塩、こしょう
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ
エネルギー 706 kcal		ツナサラダ	まぐろ水煮、きゅうり もやし イタリアンドレッシング
26	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		キャベツのみそ汁	キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		真だらフリッター	真だらフリッター キャノーラ油
エネルギー 600 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、小松菜 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし
27	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		ハンバーグカレー	玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、米油 ウスターソース トマトケチャップ カレールウ、チャツネ
		あらびきハンバーグ	あらびきハンバーグ
エネルギー 754 kcal		フルーツあえ	あまおうゼリー パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け
30	月	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、木綿豆腐 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		加賀揚げ	加賀揚げ
エネルギー 608 kcal		豚肉と玉ねぎの甘辛煮	豚もも肉、人参 玉ねぎ、しょうが 一味唐辛子、三温糖 しょうゆ、酒、米油 トウバンジャン

今月の地場産物

白菜　玉ねぎ
長ねぎ　ヤーコン
手造りみそ

【　11月の平均栄養価　】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	651kcal	25.1g	19.5g	2.7g
中学校	766kcal	29.0g	21.7g	3.2g

♪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。