

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(岩見沢産なつぽし)	☆ ☆ 今月のもくひょう 感謝して 食べよう! ☆ ☆	4水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	5木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	6金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)			
	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	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	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	白菜のクリーム煮		鶏もね肉、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				
	鶏そぼろ信田	鶏そぼろ信田	さばのみそ煮			さばのみそ煮	さつまいももち		さつまいももち キャノーラ油	トマトオムレツ		トマトオムレツ				
エネルギー694kcal		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	エネルギー740kcal	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	エネルギー656kcal	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	エネルギー856kcal	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				
9月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	10火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	11水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	12木	菜めし	精白米(岩見沢産なつぽし) 菜めしの素	13金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	
	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	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	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 ハヤシルフ、ブルーピューレ	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	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		
	たんたんの日	いわしの梅煮	いわしの梅煮		鮭のチーズ焼き	鮭切り身 シュレッドチーズ		小魚	バック小魚		ほたて竜田揚げ	ほたて竜田揚げ キャノーラ油		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768kcal		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	エネルギー762kcal	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	エネルギー896kcal	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780kcal	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	エネルギー711kcal	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	
16月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	17火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	18水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	19木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	20金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	
	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	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	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	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	そぼろ丼(具)		豚ひき肉、鶏ひき肉 まめ、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		
	炭火焼さんま	炭火焼さんま	ほっけフライ		ほっけフライ キャノーラ油	チキンロイヤル		チキンロイヤル	たこ焼きシューマイ		たこ焼きシューマイ	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701kcal		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	エネルギー756kcal	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	エネルギー719kcal	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	エネルギー732kcal	ホワイトミニ	ホワイトミニ	エネルギー939kcal	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	
今月の地場産物 白菜 玉ねぎ 長ねぎ ヤーコン 手造りみそ				24火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	25水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	26木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	27金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	
					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		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		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 カレーパウダー、チャツネ		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	
					アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ		チキンみそカツ	チキンみそカツ キャノーラ油		あらびきハンバーグ	あらびきハンバーグ		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819kcal		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	エネルギー733kcal	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、人参 さつまいも、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869kcal	フルーツあえ	パイナップル、リンゴ ヨーグルト、砂糖、レモン汁 洋なしシラップ、漬け	エネルギー715kcal	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				

30月

ごはん

なめこのみそ汁

加賀揚げ

豚肉と玉ねぎの甘辛煮

精白米(岩見沢産なつぽし)

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

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

エネルギー
711
kcal

令和2年度

11月

中学校(Bコース)

こんだてひょう

【 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。