

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	日	曜	献立名	材料
		今月のもくひょう 食べ物の働きを 知ろう！																	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	1 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		2 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		3 木	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		4 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		たけのこ汁	かに風味かまぼこ 玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし		大根の コンソメ スープ	大根、チンゲンサイ ベーコン、米油 長ねぎ、コンソメ 酒、塩、こしょう			肉団子汁	肉団子、玉ねぎ、小松菜 ごぼう、長ねぎ しょうが、みそ だし昆布、かつおだし			厚焼きたまご	厚焼きたまご			ごはん	豚もも肉、玉ねぎ 人参、シチューの素 エスパニヨルソース、米油 中濃ソース、塩 こしょう、スープストック	
		鶏肉の 黄金焼き	鶏もも肉、みそ、塩 エッグケアマヨネーズ		白身魚 フライ	白身魚フライ キャノーラ油											豆乳 コロッケ	豆乳コロッケ キャノーラ油	
		エネルギー 645 kcal	ヤーコン サラダ	ヤーコン、まぐろ水煮 人参、きゅうり 香りごまドレッシング	エネルギー 590 kcal	野菜炒め	キャベツ、豚もも肉 玉ねぎ、人参、しょうゆ スープストック、塩 こしょう、米油	エネルギー 597 kcal	おひたし	白菜、人参、枝豆 ポークハム かつお削り節 しょうゆ	エネルギー 771 kcal	おひたし	もやしと ソーセージの ソテー	もやし、青ビーマン おさかなソーセージ、塩 コンソメ、こしょう、米油			ごはん	豚もも肉、玉ねぎ 人参、シチューの素 エスパニヨルソース、米油 中濃ソース、塩 こしょう、スープストック	
7月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		9 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		10 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		11 金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	
		えのきと たまごの みそ汁	鶏卵、えのき 長ねぎ、みそ でん粉 だし昆布、かつおだし		春雨 スープ	春雨、ウインナー 玉ねぎ、長ねぎ スープストック 塩、こしょう			中華丼 (具)	白菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、豚もも肉 酒、しうが、三温糖 でん粉			じゃがいもの みそ汁	じゃがいも、油揚げ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			カレー南蛮 うどん (汁)	豚もも肉、玉ねぎ 人参、長ねぎ、塩 カレールワ、こしょう みりん、でん粉、三温糖 だし昆布、かつおだし	
		さんまの おかか煮	さんまのおかか煮		鶏から揚げ レモン しょうゆあえ	鶏ももから揚げ レモン汁、三温糖 しょうゆ、キャノーラ油			えびすり身 シューまい	えびすり身シューまい			あじフライ	あじフライ キャノーラ油			原宿ドッグ	原宿ドッグ	
		エネルギー 648 kcal	豚肉と れんこんの 炒め煮	れんこん、大根、人参 豚もも肉、いんげん、米油 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、だし昆布、かつおだし	エネルギー 672 kcal	キャベツの ソテー	キャベツ、人参 焼ちくわ、こしょう コソメ、塩、こしょう 米油	エネルギー 704 kcal	フルーツ白玉	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け 白玉	エネルギー 662 kcal	自分で 五目 ごはんの具	鶏もも肉、しらたき ひじき、人参、ごぼう 三温糖、こしょう みりん、酒、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 715 kcal	コーン ソテー	もやし、ホールコーン 糸かまぼこ、塩 コンソメ、こしょう こしょう、米油			
14月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		16 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		17 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		18 金	ラーメン	小麦粉(岩見沢キタノカオリ)	
		玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		すいとん汁	すいとん、玉ねぎ 長ねぎ、こしょう、塩 だし昆布、かつおだし			キムチ スープ	キムチ、豚もも肉 木綿豆腐、ら しめじ、長ねぎ、にんにく キムチ味、三温糖 こしょう、米油、塩			ホワイト シチュー	鶏むね肉、玉ねぎ、人参 枝豆、牛乳、塩 スキミルク、米油 有塩バラ、シチューの素 スープストック			みそラーメン (汁)	ほうれん草、豚もも肉 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、にんにく みそラーメンスープ みそ、塩 米油、こしょう	
		鶏つくね	鶏つくね		さばの 塩焼き	さば切り身、塩			いかフリッター	いかフリッター キャノーラ油			オムレツ	オムレツ、中濃ソース トマトケチャップ 三温糖			ほたて 貝柱フライ	ほたて貝柱フライ キャノーラ油	
		エネルギー 613 kcal	きんぴら ごぼう	ごぼう、人参 さつま揚げ、しらたき 米油、みりん、酒 三温糖、こしょう だし昆布、かつおだし	エネルギー 612 kcal	キャベツの おかか煮	キャベツ、大根、人参 三温糖、こしょう みりん、かつお削り節	エネルギー 641 kcal	ナムル	もやし、人参 ポークハム、こしょう 米酢、三温糖、ごま油	エネルギー 760 kcal	ボテト サラダ	じゃがいも、きゅうり ホールコーン、塩 まぐろ水煮、こしょう エッグケアマヨネーズ	エネルギー 683 kcal	お茶目な 大豆	お茶目な大豆			
21月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		23 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		24 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		25 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち 玉ねぎ、長ねぎ こしょう、塩 だし昆布、かつおだし		野菜ブイヨン スープ	白菜、ベーコン 玉ねぎ、長ねぎ 酒、塩、こしょう 米油			わかめの みそ汁	わかめ、長ねぎ 油揚げ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			たまご スープ	鶏卵、なめこ水煮 かに風味かまぼこ 長ねぎ、でん粉 スープストック、塩 こしょう			ボクカレー	豚もも肉、玉ねぎ 人参、にんにく しょうが、チツキ トマトケチャップ、米油 カレールワ、ウスターソース ホワイトカレールウ	
		いわしの しょうが煮	いわしのしょうが煮		ロースカツ	ロースカツ キャノーラ油			鮭の照り焼き	鮭切り身 三温糖、こしょう 酒、みりん			もみの木 ハンバーグ	もみの木型ハンバーグ			福神漬	パック福神漬	
		エネルギー 644 kcal	大根の そぼろ煮	大根、豚ひき肉 人参、こしょう、赤みそ 三温糖、こしょう 米油、でん粉 だし昆布、かつおだし	エネルギー 659 kcal	イタリアン サラダ	もやし、きゅうり 焼ちくわ イタリアンドレッシング	エネルギー 615 kcal	ヤーコンと 豚肉の煮物	ヤーコン、豚もも肉 人参、こしょう、酒 こしょう、三温糖 みりん、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 569 kcal	チングンサイの ソテー	チングンサイ キャベツ、人参 コソメ、塩、こしょう	エネルギー 704 kcal +737 kcal +694 kcal +728 kcal	セレクト デザート	セレクトデザート			

令和2年度

12月

こんだてひょう

小学校(A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	659kcal	24.5g	19.9g
中学校	779kcal	28.2g	22.4g

～セレクト給食～

25日はデザートのセレクト給食♪

- ★いちごプリン
- ★チョコムース
- ★三色デザート
- ★米粉のカップケーキ



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。