

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！				1	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	2	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	3	木	わかめごはん	精白米(岩見沢産なつぽし) わかめごはんの素
						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
						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			厚焼きたまご	厚焼きたまご
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			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			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
7月				8	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	9	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	10	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
						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			中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、豚もも肉 しょうが、米油 しょうゆ、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
						さんまのおかか煮	さんまのおかか煮			えびすり身シューマイ	えびすり身シューマイ			あじフライ	あじフライ キャノーラ油
エネルギー 648 kcal						豚肉とれんごんの炒め煮	れんごん、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			フルーツ白玉	パイナップルシロップ漬け 洋なしシロップ漬け 白玉			自分DE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、しょうゆ みりん、酒、米油 だし昆布、かつおだし
14月				15	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	16	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	17	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
						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			キムチスープ	キムチ、豚もも肉 木綿豆腐、にら しめじ、長ねぎ、にんにく キムチ味、三温糖 しょうゆ、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 スキムミルク、米油 有塩バター、シチューの素 スープストック
						鶏つくね	鶏つくね			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
エネルギー 613 kcal						きんぴらごぼう	ごぼう、人参 さつまいも、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			ナムル	もやし、人参 ポークハム、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油			ポテトサラダ	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
21月				22	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	23	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	24	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
						かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			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 しょうゆ
						いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮			鮭の照り焼き	鮭切り身 三温糖、しょうゆ 酒、みりん			もみの木ハンバーグ	もみの木型ハンバーグ
エネルギー 644 kcal						大根のそぼろ煮	大根、豚ひき肉 人参、しょうが、赤みそ 三温糖、酒、しょうゆ 米油、でん粉 だし昆布、かつおだし			ヤーコンと豚肉の煮物	ヤーコン、豚もも肉 人参、しょうが、酒 しょうゆ、三温糖 みりん、米油 だし昆布、かつおだし			チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ キャベツ、人参 米油、コンソメ 塩、こしょう

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	2.8g
中学校	779kcal	28.2g	22.4g	3.3g



～セレクト給食～
25日はデザートとセレクト給食♪

- ★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方に原材料配合表をお渡しています。
そちらをご確認ください。