

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 大根のコンソメスープ 白身魚フライ エネルギー590 kcal 野菜炒め	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 白身魚フライ、キャノーラ油 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	2	水	ごはん たけのこ汁 鶏肉の黄金焼き ヤーコンサラダ エネルギー645 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 鶏もも肉、みそ、塩、エッグゲアマヨネーズ 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	3	木	ごはん ブラウンシチュー 豆乳コロッケ もやしとソーセージのソテー エネルギー771 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、玉ねぎ、人参、シチューの素、エスバニョールソース、デミグラスソース、米油、中濃ソース、塩、こしょう、スープストック 豆乳コロッケ、キャノーラ油 もやし、青ピーマン、おさかなソーセージ、塩、コンソメ、こしょう、米油	4	金	わかめごはん 肉団子汁 厚焼きたまご おひたし エネルギー597 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素 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 白菜、人参、枝豆、ポークハム、かつお削り節、しょうゆ
7	月	ごはん えのきとたまごのみそ汁 さんまのおかか煮 エネルギー648 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 鶏卵、えのき、長ねぎ、みそ、でん粉、だし昆布、かつおだし さんまのおかか煮	8	火	ごはん 中華丼(具) えびすり身シューマイ フルーツ白玉 エネルギー704 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚もも肉、酒、しょうが、米油、しょうゆ、三温糖、でん粉 えびすり身シューマイ えびすり身シューマイ パインシラップ漬け、洋なしシラップ漬け、白玉	9	水	ごはん 春雨スープ 鶏から揚げのレモンしょうゆあえ エネルギー672 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 春雨、ウインナー、玉ねぎ、長ねぎ、スープストック、塩、しょうゆ 鶏もも肉、揚げ、レモン汁、三温糖、しょうゆ、キャノーラ油	10	木	カレー南蛮うどん(汁) 原宿ドッグ エネルギー715 kcal	豚もも肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒、塩、カレーパウダー、しょうゆ、みりん、でん粉、三温糖、だし昆布、かつおだし 原宿ドッグ	11	金	ごはん じゃがいものみそ汁 あじフライ エネルギー662 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) じゃがいも、油揚げ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし あじフライ、キャノーラ油
14	月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏つくね エネルギー613 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし 鶏つくね	15	火	ごはん キムチスープ いかフリッター ナムル エネルギー641 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 いかフリッター、キャノーラ油 もやし、人参、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油	16	水	ごはん すいとん汁 さばの塩焼き エネルギー612 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) すいとん、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし さば切り身、塩	17	木	ラーメン みそラーメン(汁) ぼたて貝柱フライ お茶目大豆 エネルギー683 kcal	小麦粉(岩見沢産きたノカオリ) 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 ぼたて貝柱フライ、キャノーラ油 お茶目大豆	18	金	ごはん ホワイトシチュー オムレツ ポテトサラダ エネルギー760 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 オムレツ、中濃ソース、トマトケチャップ、三温糖 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、エッグゲアマヨネーズ
21	月	ごはん かぼちゃ団子汁 いわしのしょうが煮 冬至の日献立 エネルギー644 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 いわしのしょうが煮	22	火	ごはん わかめのみそ汁 鮭の照り焼き ヤーコンと豚肉の煮物 エネルギー615 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめ、長ねぎ、油揚げ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし 鮭切り身、三温糖、しょうゆ、酒、みりん 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	23	水	ごはん 野菜フイONSUPP ロースカツ イタリアンサラダ エネルギー659 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 白菜、ベーコン、玉ねぎ、長ねぎ、酒、塩、こしょう、米油 ロースカツ、キャノーラ油 もやし、きゅうり、焼くわ、イタリアンドレッシング	24	木	ごはん ポークカレー 福神漬 セレクトデザート エネルギー704 kcal セレクトデザート	精白米(岩見沢産ななつぼし) 豚もも肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、チャツネ、トマトケチャップ、米油、カレーパウダー、ウスターソース、ホワイトカレー バック福神漬	25	金	ごはん たまごスープ もみの木ハンバーグ チンゲンサイのソテー エネルギー569 kcal	精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 もみの木型ハンバーグ 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

【 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

小学校(Bコース)



～セレクト給食～
24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。