

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(岩見沢産ななつぼし)	2	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
						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			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			ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、シチューの素、エスパニョールソース、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
						白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			鶏肉の黄金焼き	鶏もも肉、みそ、塩、エッグケアマヨネーズ			豆乳コロッケ	豆乳コロッケ、キャノーラ油
エネルギー 704 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			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			もやしとソーセージのソテー	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	精白米(岩見沢産ななつぼし)、わかめごはんの素	9	水	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、しょうゆ	10	木	カレー南蛮うどん(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒、塩、カレー粉、しょうゆ、みりん、でん粉、三温糖、だし昆布、かつおだし
						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			鶏から揚げのレモンしょうゆあえ	鶏もも肉、揚げレモン汁、三温糖、しょうゆ、キャノーラ油			原宿ドッグ	原宿ドッグ
エネルギー 696 kcal						厚焼きたまご	厚焼きたまご			キャベツのソテー	キャベツ、人参、焼くわ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、米油			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、しょうゆ、こしょう、米油
				8	火	中華丼(具)	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	11	金	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	14	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
						えびすり身シューマイ	えびすり身シューマイ			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			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
エネルギー 892 kcal						フルーツ白玉	パインシラップ漬けた洋なしシラップ漬けた白玉			さばの塩焼き	さば切り身、塩			鶏つくね	鶏つくね
				15	火	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	16	水	すいとん汁	すいとん、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし	17	木	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
						いかフリッター	いかフリッター、キャノーラ油			キャベツのおかか煮	キャベツ、大根、人参、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお削り節			はたて貝柱フライ	はたて貝柱フライ、キャノーラ油
エネルギー 703 kcal						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			お茶目大豆	お茶目大豆	18	金	オムレツ	オムレツ、中濃ソース、トマトケチャップ、三温糖
				21	月	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	22	火	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			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
						いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮			野菜フイONSUPP	白菜、ベーコン、玉ねぎ、長ねぎ、酒、塩、こしょう、米油			たまごスープ	鶏卵、なめこ、水、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
エネルギー 744 kcal						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	23	水	ロースカツ	ロースカツ、キャノーラ油			もみの木ハンバーグ	もみの木型ハンバーグ
				24	木	イタリアンサラダ	もやし、きゅうり、焼くわ、イタリアンドレッシング			ボークカレー	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、カレー粉、ウスターソース、ホワイトカレー粉	25	金	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
						クリスマス献立				福神漬	バク福神漬			セレクトデザート	セレクトデザート
エネルギー 698 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

中学校(Bコース)

	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～
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。