

令和3年度

10月

こんだてひょう

【 10月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	644kcal	23.8g	19.7g	2.8g
中学校	744kcal	26.9g	21.2g	3.2g

今月のもくひょう

地場産物を
知ろう！

今月の地場産物

玉ねぎ 長ねぎ 白菜
大豆 きじ肉 手造りみそ
ヤーコン ジャがいも 人参

♪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。

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
4	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		岩見沢呉汁	大豆、ごぼう、玉ねぎ 干しいたけ、長ねぎ 突きこんにゃく、手造りみそ だし昆布、かつおだし			白菜の クリーム煮	ベーコン、玉ねぎ、白菜 牛乳、スキムミルク 生クリーム、有塩バター シチューの素、コンソメ 塩、こしょう			ワンタン スープ	キタノカオリワンタン 玉ねぎ、チンゲンサイ 長ねぎ、しょうゆ 中華だしの素、みりん 塩、こしょう、ごま油			沢煮椀	たけのこ、人参、大根、塩 長ねぎ、みりん、しょうゆ 酒、だし昆布、かつおだし
		いわしの しょうが煮	いわしのしょうが煮			チキンマヨ グリル	鶏もも肉、こしょう、白ワイン エッグケアマヨネーズ クレイジーソルト			チヂミ	チヂミ、キャノーラ油 しょうゆ、三温糖、ごま油 米酢、でん粉			鮭の みそ焼き	鮭切り身、手造りみそ 三温糖、しょうが、みりん 酒、有塩バター
		大根の 炒め煮	大根、豚もも肉、人参 三温糖、みりん、しょうゆ 塩、米油、酒 だし昆布、かつおだし			コーンソテー	ホールコーン、人参 青ピーマン、コンソメ 塩、こしょう、米油			中華 サラダ	ポークハム、もやし きゅうり、人参 中華ドレッシング			きじ肉じゃが	きじむね肉、鶏むね肉 じゃがいも、玉ねぎ、米油 しらたき、いんげん、酒 みりん、三温糖、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし
11	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	水	背割りコッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	14	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		きのこ汁	きのこミックス、玉ねぎ 長ねぎ、油揚げ、しょうゆ 酒、塩、だし昆布、かつおだし			野菜の つみれ汁	野菜ミックスボール 玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、みそ 突きこんにゃく、酒、しょうが だし昆布、かつおだし			人参 ポタージュ	玉ねぎ、人参ペースト 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、生クリーム			ふのりの みそ汁	ふのり、玉ねぎ 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			焼きいも コロッケ	焼きいもコロッケ キャノーラ油			あらびき ウインナー	あらびきウインナー			あじフライ	あじフライ キャノーラ油
		鶏肉と 野菜の みそ炒め	白菜、たけのこ 人参、いんげん 鶏もも肉、にんにく トウバンジャン、みりん しょうゆ、三温糖、酒 赤みそ、米油			スタミナ ソテー	にら、豚もも肉、もやし 人参、酒、しょうゆ みりん、三温糖、にんにく ごま油、白炒りごま			コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン きゅうり コールスロードレッシング			切干大根の 炒め煮	切干大根、人参 豚もも肉、米油、しょうゆ みりん、三温糖、酒 だし昆布、かつおだし
18	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	20	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	木	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素
		かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち、玉ねぎ ごぼう、油揚げ、しょうが 長ねぎ、酒、みりん、みそ 塩、だし昆布、かつおだし			マカロニ スープ	ベーコン、マカロニ じゃがいも、玉ねぎ、たまご 茸 セロリ、白ワイン、こしょう 野菜ブイヨン、しょうゆ、塩			ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが トマトケチャップ、ローリエ 中濃ソース、ハヤシルウ トマトピューレ、こしょう デミグラスソース、しょうゆ ブルーンピューレ、米油			なめこの みそ汁	なめこ、豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		野菜の 焼きつくね	野菜の焼きつくね			鱈フライ	鱈フライ キャノーラ油			大根サラダ	大根、きゅうり ホールコーン イタリアンドレッシング			たんたんの 厚焼きたまご	たんたんの厚焼きたまご
		ひじきの 煮物	しらたき、人参、ひじき さつま揚げ、いんげん、酒、塩 米油、みりん、三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし			タルタルソース	パックタルタルソース もやし、キャベツ、人参 有塩バター、塩 こしょう、スープストック			みかん タルト	みかんタルト			茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、鶏もも肉 人参、しょうが、ごま油 しょうゆ、三温糖 酒、みりん
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	28	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		根菜汁	大根、ごぼう、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みりん しょうが、みそ だし昆布、かつおだし			にらたま汁	にら、鶏卵、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			ラビオリの クリーム シチュー	ラビオリ、玉ねぎ、キャベツ きのこミックス、牛乳 スキムミルク、生クリーム シチューの素、塩、こしょう 有塩バター、野菜ブイヨン			キムチスープ	キムチ、鶏もも肉 豆腐、白菜、長ねぎ にんにく、キムチ味、みりん しょうゆ、米油、塩、酒
		さばの しょうゆ煮	さばのしょうゆ煮			ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身 みりん、塩、米油			新じゃが コロッケ	新じゃがコロッケ キャノーラ油			春巻	春巻 キャノーラ油
		豚肉と れんこんの ピリ辛炒め	れんこん、豚もも肉 人参、しょうゆ、酒 にんにく、三温糖 トウバンジャン、米油			ヤーコンの きんぴら	ヤーコン、人参 鶏もも肉、しらたき、しょうゆ 米油、みりん、酒、三温糖 だし昆布、かつおだし			野菜サラダ	人参、ほうれん草 ホールコーン ポークハム かんきつドレッシング			ナムル	もやし、人参 きゅうり、三温糖、米酢 しょうゆ、白炒りごま ごま油、塩