

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								
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	 今月のもくひょう 感謝して 食べよう! 				4	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、わかめ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし			にらのみそ汁	にら、えのきだけ、油揚げ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし							い・WA・MI・ZA・WA親子ドーン!!	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ、鶏卵、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、酒、でん粉、だし昆布、かつおだし								
		白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油			手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き							えびシューマイ	えびシューマイ								
エネルギー 613 kcal		和風サラダ	大根、きゅうり、人参、ポークハム、和風ドレッシング	エネルギー 673 kcal		三色ソテー	もやし、青ピーマン、おさかなソーセージ、米油、塩、こしょう、コンソメ	エネルギー 662 kcal		ヤーコンのピリ辛炒め	ヤーコン、豚もも肉、大根、人参、しらたき、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、酒、トウバンジャン、米油	エネルギー 630 kcal		つぼ漬け	つぼ漬け								
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)				
		白玉汁	白玉、長ねぎ、玉ねぎ、大根、しょうゆ、塩、酒、だし昆布、かつおだし			塩ワタンスープ	キタノカオリワタンスープ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、酒、塩、塩ラーメンスープ、こしょう			ポトフ	ウインナー、じゃがいも、大根、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、野菜ブイヨン、塩、こしょう			カレー南蛮うどん(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ、酒、しょうゆ、カレーパウダー、三温糖、みりん、でん粉、だし昆布、かつおだし								
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			ビビンバの具(肉炒め)	豚もも肉、たけのこ、人参、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん、ごま油			鮭のチーズ焼き	鮭切り身、こしょう、シュレッドチーズ、塩			ベビードッグ	ベビードッグ、キャノーラ油								
エネルギー 670 kcal		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、かつおだし、鶏もも肉、米油、しょうゆ、みりん、酒、三温糖	エネルギー 734 kcal		バーガーパティ	バーガーパティ、三温糖、みりん、酒、しょうが、しょうゆ、塩、でん粉、にんにく	エネルギー 681 kcal		ビビンバの具(ナムル)	もやし、チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり、米酢、塩、三温糖、しょうゆ、ごま油、白炒りごま	エネルギー 609 kcal		小松菜のソテー	小松菜、人参、ホールコーン、米油、コンソメ、塩、こしょう	エネルギー 650 kcal		航太郎の塩昆布キャベツ	キャベツ、塩昆布、ごま油、塩				
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18	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	19	金	しょうゆラーメン(汁)	キャベツ、塩メンマ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚もも肉、こしょう、しょうが、にんにく、しょうゆラーメンスープ				
		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ、長ねぎ、突きこんにやく、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし			春雨スープ	春雨、たもぎ苜、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、中華だしの素、塩、酒、こしょう、ごま油			一石二鳥シチュー	鶏もも肉、きじむね肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、塩、こしょう、バター、牛乳、シチューの素、生クリーム、白ワイン、スキムミルク、コンソメ			白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、えのきだけ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			たこ焼き風つまみ	たこ入りつまみ、天ぷらミックス、キャノーラ油、ウスターソース、中濃ソース、三温糖、かつお削り節、あおりのり				
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			ピリ辛春巻	ピリ辛春巻、キャノーラ油、豚ひき肉、たけのこ、人参、青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、でん粉			ハンバーグ	ハンバーグ、デミグラスソース、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、赤ワイン			厚焼きたまご	厚焼きたまご			豆乳プリン	豆乳プリン				
エネルギー 622 kcal		炒りどり	鶏もも肉、酒、みりん、れんこん、人参、かつおだし、干しいたけ、ごぼう、三温糖、しょうゆ、塩	エネルギー 588 kcal		カラフルヤーコンソース	ヤーコン、豚ひき肉、にんにく、しょうゆ、酒、テンメンジャン、しょうが、塩、三温糖、米油、オイスターソース	エネルギー 666 kcal		ツナサラダ	もやし、きゅうり、ホールコーン、まぐろ水煮、香味塩ドレッシング	エネルギー 584 kcal		根菜サラダ	ポークハム、大根、人参、ごぼう、しょうゆ、ごまドレッシング	エネルギー 778 kcal		きこのみそ汁	きのこミックス、大根、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし				
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今月の地場産物 玉ねぎ 長ねぎ きじ肉 ヤーコン キャベツ 手造りみそ				24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		コンソメスープ	大根、ベーコン、人参、長ねぎ、玉ねぎ、塩、こしょう、コンソメ							けんちん汁	玉ねぎ、木綿豆腐、突きこんにやく、ごぼう、鶏もも肉、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩、だし昆布、かつおだし			岩見沢大収穫カレー	鶏もも肉、タイム、オールスパイス、ローリエ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす、にんにく、ウスターソース、しょうが、チャツネ、米油、トマトケチャップ、カレーパウダー			きのこのみそ汁	きのこミックス、大根、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし				
		はちみつ鶏	鶏もも肉、しょうが、にんにく、はちみつ、みそ、酒							ほっけフライ	ほっけフライ、キャノーラ油			福神漬	福神漬			ローズカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、キタノカオリ、牛乳、パン粉、キャノーラ油、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、赤ワイン				
エネルギー 571 kcal		野菜炒め	キャベツ、ホールコーン、青ピーマン、塩、三温糖、しょうゆ、みりん、こしょう、米油	エネルギー 608 kcal		白菜のこまあえ	白菜、人参、焼ちくわ、三温糖、しょうゆ、白すりごま、白炒りごま	エネルギー 722 kcal		フルーツあえ	パインシラップ漬、洋なしシラップ漬、ぶどうゼリー	エネルギー 692 kcal		もやしの煮浸し	もやし、ほうれん草、かつおだし、人参、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、かつお削り節								
29	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	令和3年度 11月 小学校(Aコース) 								27	土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	日	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ピリ辛みそ汁	油揚げ、大根、ごぼう、白菜、なめこ、長ねぎ、トウバンジャン、みりん、酒、にんにく、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、三温糖、しょうが、にんにく、たけのこ、大豆、長ねぎ、ごま油、酒、しょうゆ、赤みそ、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉											岩見沢名物コロコロ肉かぼ	豚もも肉、かぼちゃ、玉ねぎ、しらたき、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし				
		たら塩だれ焼き	たら切り身、塩だれ			いかリングフライ	いかリングフライ、キャノーラ油											中華あえ	人参、きゅうり、もやし、中華ドレッシング				
エネルギー 597 kcal		岩見沢名物コロコロ肉かぼ	豚もも肉、かぼちゃ、玉ねぎ、しらたき、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 725 kcal		中華あえ	人参、きゅうり、もやし、中華ドレッシング																

♪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。

♪魚には骨がある場合があります。

♪気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては必要なお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。

【 11月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	653kcal	26.3g	19.2g	3.0g
中学校	764kcal	29.7g	21.2g	3.5g