

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)
		スープカレー	ベーコン、玉ねぎ じゃがいも、キャベツ 人参、にんにく しょうが、野菜ブイヨン、米油 塩、スープカレーの素			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				
		手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き			白身魚 フライ	白身魚フライ キャノーラ油							野菜 コロツケ	野菜コロツケ キャノーラ油				
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 613 kcal		和風 サラダ	大根、きゅうり、人参 ボークハム 和風ドレッシング	エネルギー 630 kcal		つぼ漬け	つぼ漬け	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				
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	12	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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 スープ	キタノカオリワタンス、玉ねぎ 白菜、長ねぎ、酒、塩 塩ラーメンスープ、こしょう			ミネストローネ	玉ねぎ、人参 セロリ、ベーコン マカロニ、ダイストマト にんにく、コンソメ、こしょう トマトジュース、塩 サルサポモドーロ			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 カレールウ、三温糖 みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし			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
		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			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			ベビードッグ	ベビードッグ キャノーラ油			鮭のチーズ 焼き	鮭切り身、こしょう シヨレットチーズ、塩
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 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 734 kcal		フライド ポテト	フライドポテト キャノーラ油、塩	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	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
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	木	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	19	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
		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			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			春雨 スープ	春雨、たもぎ茸 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			たこ焼き風 つみれ	たこ入りつみれ 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、あおのり			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
		いわしの 梅煮	いわしの梅煮			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			ピリ辛春巻	ピリ辛春巻、キャノーラ 油、にんにく、しょうゆ			豆乳プリン	豆乳プリン			厚焼き たまご	厚焼きたまご
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 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 588 kcal		カラフル ヤーコン ローズー	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 778 kcal		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 584 kcal		根菜 サラダ	ボークハム、大根 人参、ごぼう しょうゆ ごまドレッシング
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	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	26	金	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、カレールウ
		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							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			ロースカツ	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			福神漬	福神漬
		ほっけフライ	ほっけフライ キャノーラ油							はちみつ鶏	鶏もも肉、しょうが にんにく、はちみつ みそ、酒			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			フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け ぶどうゼリー
エネルギー 608 kcal		白菜の ごまあえ	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 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 692 kcal		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 722 kcal		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
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 (Bコース) こんだてひょう								31	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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			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											岩見沢名物 コロコロ 肉かぼ	豚もも肉、かばちや、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
		いかリング フライ	いかリングフライ キャノーラ油			たらの 塩だれ焼き	たら切り身 塩だれ											福神漬	福神漬
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	エネルギー 597 kcal		岩見沢名物 コロコロ 肉かぼ	豚もも肉、かばちや、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 653kcal		たんぱく質	26.3g	エネルギー 764kcal		脂質	19.2g	エネルギー		塩分	3.0g