令和3年度 11月 こんだてひょう

中学校（Bコース）

日	曜	献立名	材料	エネルギー
1	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	783 kcal
		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	
		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き	
		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	
2	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	656 kcal
		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	
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油	
		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	
4	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	789 kcal
		I・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	
		えびシューマイ	えびシューマイ	
		つぼ漬け	つぼ漬け	
5	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	768 kcal
		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	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油	
		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）	769 kcal
		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	
		さばのみそ煮	さばのみそ煮	
		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	
9	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	791 kcal
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、玉ねぎ 白菜、長ねぎ、酒、塩 塩ラーメンスープ、こしょう	
		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	
		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	
		ヨーグルト	ソフール（ストロベリー）	
10	水	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	861 kcal
		ミネストローネ	玉ねぎ、人参 セロリー、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	
		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	
		フライドポテト	フライドポテト キャノーラ油、塩	
11	木	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）	740 kcal
		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	
		ベビードッグ	ベビードッグ キャノーラ油	
		航太郎の塩昆布キャベツ	キャベツ、塩昆布 ごま油、塩	
12	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	724 kcal
		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	
		鮭のチーズ焼き	鮭切り身、こしょう シュレッドチーズ、塩	
		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）	718 kcal
		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 長ねぎ、突きこんにゃく 手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮	
		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	
16	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	810 kcal
		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	
		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	
		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	
17	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	755 kcal
		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	
		ピリ辛春巻	ピリ辛春巻、キャノーラ油	
		カラフルヤーコンロースー	角切り豚もも肉 たけのこ、人参、青ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ、でん粉 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	
18	木	ラーメン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	889 kcal
		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	
		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	
		豆乳プリン	豆乳プリン	
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	680 kcal
		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	
		厚焼きたまご	厚焼きたまご	
		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	
22	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	700 kcal
		けんちん汁	玉ねぎ、木綿豆腐 突きこんにゃく、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	
		ほっけフライ	ほっけフライ キャノーラ油	
		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	
24	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	659 kcal
		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	
		はちみつ鶏	鶏もも肉、しょうが にんにく、はちみつ みそ、酒	
		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	
25	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	799 kcal
		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	
		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	
		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	
26	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	852 kcal
		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	
		福神漬	福神漬	
		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	
29	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	838 kcal
		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	
		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	
30	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	700 kcal
		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	
		たらの塩だれ焼き	たら切り身 塩だれ	
		岩見沢名物ゴロゴロ肉かぼ	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	

献立コンクール入賞作品

今月のもくひょう

感謝して食べよう！

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

ごはんにのせてたべてね

パンにはさんでたべてね

【　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

♪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。
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。