

日		曜		献立名		材料		日		曜		献立名		材料		日		曜		献立名		材料																																								
令和3年度 12月 小学校(Aコース) こんだてひょう 【 12月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>658kcal</td><td>25.3g</td><td>20.6g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>758kcal</td><td>28.3g</td><td>22.0g</td><td>3.0g</td></tr></table>																									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	658kcal	25.3g	20.6g	2.6g	中学校	758kcal	28.3g	22.0g	3.0g	1		水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		2		木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		3		金		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																										
小学校	658kcal	25.3g	20.6g	2.6g																																																										
中学校	758kcal	28.3g	22.0g	3.0g																																																										
				マカロニ スープ		ベーコン、マカロニ 玉ねぎ、長ねぎ 白ワイン、野菜ブイヨン 塩、こしょう						かにたま汁		玉ねぎ、鶏卵、長ねぎ、白菜 かに風味かまぼこ コンソメ、にんにく、こしょう しょうゆ、塩、でん粉						もやしの みそ汁		わかめ、もやし、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みそ だし昆布、かつおだし																																								
				チキン ロイヤル		チキンロイヤル						豚肉の しょうが焼き		豚肩ロース、しょうが しょうゆ、三温糖 酒、みりん						きたあかり コロッケ		きたあかりコロッケ キャノーラ油																																								
エネルギー		586 kcal		キャベツの ソテー		キャベツ、ホールコーン 人参、塩、コンソメ こしょう、米油		エネルギー		650 kcal		ヤーコン サラダ		まぐろ水煮、きゅうり 人参、ヤーコン、しょうゆ 焙煎ごまドレッシング		エネルギー		623 kcal		たけのこの きんぴら		たけのこ、さつま揚げ 人参、突きこんにゃく 酒、しょうゆ、米油、塩 三温糖、みりん、かつおだし																																								
6		月		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		7		火		バーガーパン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		8		水		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		9		木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		10		金		うどん		小麦粉(岩見沢産きたほなみ)																								
				玉ねぎの みそ汁		玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし		パンに はざんで 食べよう				ポトフ		ウインナー、じゃがいも セロリ、人参、玉ねぎ 白菜、米油、コンソメ 塩、こしょう						チキンカレー		鶏もも肉、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレールウ、赤ワイン チャツネ、米油						豚汁		豚もも肉、しょうが 豆腐、突きこんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、酒 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし						五目うどん (汁)		鶏もも肉、玉ねぎ 油揚げ、干しいたけ 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし																								
エネルギー		645 kcal		さんまの おかか煮		さんまのおかか煮		エネルギー		676 kcal		バーガー パティ		バーガーパティ 三温糖、トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース		エネルギー		715 kcal		福神漬		福神漬		エネルギー		577 kcal		煮浸し		もやし、人参、三温糖 しょうゆ、酒、みりん かつおだし、塩 かつお削り節		エネルギー		599 kcal		さつまいもの 天ぷら		さつまいもの天ぷら キャノーラ油																								
				切干大根の 炒め煮		切干大根、人参、豚もも肉 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし						スライス チーズ		スライスチーズ						フルーツあえ		パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け りんごゼリー		エネルギー		577 kcal						鮭の塩焼き		鮭切り身、塩、酒、米油						野菜の ごまあえ		ほうれん草、キャベツ、人参 三温糖、しょうゆ、塩 白炒りごま、白すりごま																				
13		月		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		14		火		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		15		水		コッペパン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		16		木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		17		金		ソフトパスタ		小麦粉(岩見沢産きたほなみ)																								
				豆腐の みそ汁		豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みそ だし昆布、かつおだし						トッポギと キムチの スープ		キムチ、豚もも肉、玉ねぎ ぶなしめじ、にら、長ねぎ にんにく、トッポギ キムチ味、みりん、酒 しょうゆ、米油、塩						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 野菜ブイヨン、こしょう 生クリーム、塩						キャベツの みそ汁		キャベツ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし		セレクト 給食		エネルギー い:753 シ:743 と:760 み:708 kcal		トマトスープ パスタ (汁)		鶏もも肉、人参、玉ねぎ ダイズマト、にんにく トマトピューレ、ベーコン ローリエ、タイム オールスパイス トマトシチューの素 スキムミルク、生クリーム 有塩バター、塩、こしょう																								
エネルギー		600 kcal		いわしの しょうが煮		いわしのしょうが煮		エネルギー		663 kcal		春巻		春巻 キャノーラ油		エネルギー		720 kcal		鶏肉の 粒マスタード 焼き		鶏もも肉、しょうゆ 塩、こしょう あらびきマスタード エッグケアマヨネーズ		エネルギー		612 kcal		ごましょうゆ 炒め		もやし、ポークハム 人参、しょうゆ、みりん 塩、米油、白炒りごま						コーンソテー		ホールコーン しょうゆ、こしょう 校豆、コンソメ、塩、米油																								
				ひじきの 煮物		しらたき、人参、ごぼう 鶏もも肉、ひじき 米油、みりん、三温糖、塩 酒、しょうゆ、かつおだし						中華 サラダ		小松菜、大根、人参 中華ドレッシング						イタリアン ポテト		じゃがいも、ベーコン 米油、塩、こしょう ハーブシーズニング		エネルギー		612 kcal						セレクトデザート		セレクトデザート																												
20		月		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		21		火		黒糖パン		小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		22		水		菜めし		精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素		23		木		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)		24		金		ごはん		精白米(岩見沢産ななつぼし)																								
				なめこの みそ汁		なめこ、玉ねぎ、わかめ 長ねぎ、酒、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 人参、白ワイン、牛乳 生クリーム、有塩バター コンソメ、シチューの素 スキムミルク、塩、こしょう						すいとん みそ汁		すいとん、油揚げ、玉ねぎ 人参、ごぼう 長ねぎ、酒、みそ だし昆布、かつおだし						フィヨン スープ		玉ねぎ、大根 ウインナー、長ねぎ 野菜ブイヨン、酒 塩、こしょう						米粉の スープカレー		ベーコン、玉ねぎ 人参、セロリ、大豆 にんにく、しょうが トマトケチャップ、カルダモン ウスターソース、チャツネ 塩、こしょう、コンソメ ターメリック、クミン、米粉 タンパリーペースト、米油																								
たんたんの のり				豆腐の 肉みそ あん包み		豆腐の肉みそあん包み		エネルギー		802 kcal		フライド チキン		鶏もも肉、にんにく、しょうが 塩、エッグケアマヨネーズ 酒、でん粉、米粉、オールスパイス キタノカオリ、黒こしょう ガーリックパウダー、キャノーラ油		エネルギー		731 kcal		さばのみぞれ煮		さばのみぞれ煮		エネルギー		695 kcal		マカロニ サラダ		マカロニ、きゅうり ホールコーン、人参 エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう		エネルギー		647 kcal		手羽元の 塩焼き		手羽元の塩焼き																								
エネルギー		601 kcal		ヤーコンの 炒めもの		ヤーコン、豚もも肉、人参 しらたき、しょうが、にんにく しょうゆ、三温糖、酒 みりん、トウバンジャン 塩、かつおだし、米油						かんきつ サラダ		枝豆、まぐろ水煮 キャベツ かんきつドレッシング						かぼちゃの 煮物		かぼちゃ、豚もも肉、塩 米油、酒、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし		エネルギー		695 kcal				メンチカツ		メンチカツ キャノーラ油						手羽元の 塩焼き		手羽元の塩焼き																						
																																						ヨーグルト		元気ヨーグルト																						

