

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																			
令和3年度 12月 小学校(Bコース) 【 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) 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 チキン ロイヤル チキンロイヤル エネルギー 586 kcal	2		木	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 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 623 kcal	3		金	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 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 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 650 kcal
	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																														
6		月	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 さんまの おかか煮 さんまのおかか煮 エネルギー 645 kcal	7		火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 カレーパウダー、赤ワイン チャツネ、米油 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 りんごゼリー エネルギー 715 kcal	8		水	バーガーパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) ポトフ ウインナー、じゃがいも セロリー、人参、玉ねぎ 白菜、米油、コンソメ 塩、こしょう 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 スライス チーズ スライスチーズ エネルギー 676 kcal	9		木	うどん 小麦粉(岩見沢産きたほなみ) 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 さつまいもの 天ぷら さつまいもの天ぷら キャノーラ油 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 エネルギー 599 kcal	10		金	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 豚汁 鶏もも肉、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 鮭の塩焼き 鮭切り身、塩、酒、米油 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 577 kcal															
13		月	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 いわしの しょうが煮 いわしのしょうが煮 エネルギー 600 kcal	14		火	コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) 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 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 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 720 kcal	15		水	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 春巻 春巻 キャノーラ油 中華 サラダ 小松菜、大根、人参 中華ドレッシング エネルギー 663 kcal	16		木	ソフトパスタ 小麦粉(岩見沢産きたほなみ) トマトスープ パスタ (汁) 鶏もも肉、人参、玉ねぎ ダイズトマト、にんにく トマトピューレ、ベーコン ローリエ、タイム オリーブオイル 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 コーンソテー ホールコーン しょうゆ、こしょう 枝豆、コンソメ、塩、米油 セレクトデザート セレクトデザート エネルギー い:753 シ:743 ト:760 み:708 kcal	17		金	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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 ほっけの 竜田揚げ ほっけ切り身、塩、酒 しょうが、にんにく、みりん しょうゆ、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油 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 エネルギー 612 kcal															
20		月	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) ブイヨン 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 メンチカツ メンチカツ キャノーラ油 エネルギー 695 kcal	21		火	菜めし 精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素 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 さばの みぞれ煮 さばのみぞれ煮 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 731 kcal	22		水	黒糖パン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) 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 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、オリーブオイル 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 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 エネルギー 802 kcal	23		木	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 豆腐の 肉みそ あん包み 豆腐の肉みそあん包み 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 エネルギー 601 kcal	24		金	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 米粉の スープカレー ベーコン、玉ねぎ 人参、セロリー、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 タンダーペースト、米油 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 エネルギー 647 kcal															

クリスマスツリー

～セレクト給食～

16日はデザートのセレクト♪

★いちごクレープ

★ショコラブッセ

★豆乳プリンタルト

★みかんゼリー

今月のもくひょう

食べ物の動きを

知ろう！

玉ねぎ

ヤーコン

手造りみそ

今月の地場産物

玉ねぎ

ヤーコン

手造りみそ

♪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。