



月			火			水			木			金																								
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名																						
1	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	2	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	3	パックスバゲティ	小麦	4	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	5	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）																						
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいこん にんじん ながねぎ とりにく ごぼう しょうゆ でんぶん こめあぶら かつおだし こんぶだし ほんみりん		かきたまじる	とりにく たまご にんじん こまつな ながねぎ ほんみりん しょうゆ かつおだし でんぶん		ミートスパゲティ	ぶたにく とりにく だいず たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース チーズさんおんとう コンソメ パター		かいたくどん	ぶたにく だいず しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ひじき こめあぶら みそ しょうゆ さんおんとう ほんみりん																									
	さばみそに	さば みそ さとう		とりにくの おろしりんごソース かけ	とりにく でんぶん こむぎこ こめあぶら しょうが さんおんとう しょうゆ 酢(す) りんご ほんみりん		とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら		にくしゅうまい (2こ)	とりにく ぶたにく パンこ たまねぎ こむぎこ																									
エネルギー 650 777	はるさとくきわかめのちゅうかさラダ	はるさと くきわかめ にんじん キャベツ きゅうり ドレッシング ごまあぶら	エネルギー 619 752	きりぼしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	エネルギー 867 1019	もやしのごまドレッシングあえ	もやし きゅうり とうもろこし にんじん マヨネーズ ドレッシング(ごま)	エネルギー 667 805	うましおキャベツ	キャベツ にんじん にんにく とりがらスープ ごまあぶら ごま	エネルギー 625 764	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく しょうゆ ほんみりん こめあぶら さんおんとう でんぶん																						
8	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	9	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	10	しゃくパン	道産小麦 スkimミルク	11	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	12	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）																						
	せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんやく しいたけ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら		にらのみそじる	にら とうふ あぶらあげ てづくりみそ にほひだし		ぶたにくとだいこんのスープ	ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ ごまあぶら 酢(す)		さわにわん	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ たもぎだけ まいたけ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし																									
	ほっけのわふうフライ	ほっけ しょうゆ パンこ みりん こめあぶら		とりのごまてりやき	とりにく しょうゆ ごま さとう		ソースとんかつ	ぶたにく パンこ ケチャップ ソース さんおんとう こめあぶら		たまねぎコロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら																									
エネルギー 599 720	さんしょくあえ	もやし にんじん こまつな しょうゆ さんおんとう かつおだし	エネルギー 587 708	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにゃく ベーコン しょうゆ さんおんとう かつおだし こめあぶら こま	エネルギー 553 660	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 637 766	しらたまあんこ	しらたまもち あずき さとう	エネルギー 616 745	チャプチェ	ぶたにく はるさと たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく ごまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン ごま																						
15	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	16	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	17	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	18	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	19	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）																						
	こんさいのみそじる	あぶらあげ ごぼう にんじん じゃがいも だいこん てづくりみそ かつおだし こんぶだし こめあぶら		わかめスープ	わかめ とりにく とうふ はるさと にんじん ながねぎ こまちゅうかだし しょうゆ		さつまいもりカレーライス	ぶたにく さつまいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレーウ ケチャップ トマトジュース こめあぶら		だいこんのみそじる	だいこん にんじん しめじ たもぎだけ まいたけ わかめ あぶらあげ にほひだし かつおのもと てづくりみそ																									
	にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		オムレツ	たまご さとう		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ パンこ こめあぶら																									
エネルギー 589 714	ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま	エネルギー 641 769	チンジャオロース	ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ だけのこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう オイスターソース でんぶん	エネルギー 661 808	きゅうりとにんじんのつけもの	きゅうり にんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが	エネルギー 672 800	あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら	エネルギー 757 846	クリスマスケーキいちごショコラ	とうにゅう いちご さとう こめこ																						
22	ごはん	精白米（秩父別産ななつぼし）	<div><div><div><h3>おろしりんごソース</h3><p>2日の給食「鶏肉のおろしりんごソースかけ」は、深川産のりんごとりんごジュースでソースを作っています。りんごには、食物繊維がたくさん含まれ、腸の調子を整える働きがあります。また、ビタミンCも含まれており、体の調子を整える働きがあるので、風邪を予防する効果もあります。</p></div><div><h3>しらたまあんこ</h3><p>11日の給食に「しらたまあんこ」がです。あんこは、道産のあずきと砂糖で作られています。道内の小中学生に食べてもらいたいと、ホクレン農業協同組合連合会から無償で提供していただきました。おいしくいただきます！</p></div></div><div><div><div><h3>ポイント</h3><p>白玉もちをよくかんで食べよう！</p></div><div><table><thead><tr><th></th><th>平均栄養価</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr></thead><tbody><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td></td><td>649</td><td>777</td></tr><tr><td>たんぱくしつ (g)</td><td></td><td>25.4</td><td>29.1</td></tr><tr><td>しぼう (g)</td><td></td><td>21.9</td><td>23.6</td></tr><tr><td>えんぶん (g)</td><td></td><td>2.7</td><td>3.1</td></tr></tbody></table></div></div></div></div>												平均栄養価	小学校	中学校	エネルギー(kcal)		649	777	たんぱくしつ (g)		25.4	29.1	しぼう (g)		21.9	23.6	えんぶん (g)		2.7	3.1	<div><h3>今月（こんげつ）の地場産物（じばさんぶつ）</h3><ul style="list-style-type: none"><li>◆秩父別産（ちっぶべつさん）ななつぼし</li><li>◆さつまいも ◆てづくりみそ</li><li>◆りんごジュース ◆りんご</li><li>◆トマトジュース ◆ケチャップ</li></ul></div>		
		平均栄養価	小学校	中学校																																
	エネルギー(kcal)		649	777																																
たんぱくしつ (g)		25.4	29.1																																	
しぼう (g)		21.9	23.6																																	
えんぶん (g)		2.7	3.1																																	
ミートボールスープ	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメ しょうゆ パセリ																																			
チキンピカタ	とりにく たまご チーズ パンこ																																			
エネルギー 657 794	ジャーマンポテト	ウィンナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら																																		
<div><div><p>*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきてましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p></div><div><div><div><h3>冬野菜レンジャー参上</h3><p>ふゆ や さい</p></div><div><h3>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。</h3><p>さんじょう</p></div></div><div><div><h3>ボクたち冬野菜レンジャー！</h3><p>ふゆ や さい</p></div><div><h3>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。</h3><p>さんじょう</p></div></div><div><div><h3>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。</h3><p>さんじょう</p></div><div><h3>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。</h3><p>さんじょう</p></div></div><div><div><h3>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。</h3><p>さんじょう</p></div><div><h3>冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。</h3><p>さんじょう</p></div></div></div></div>																																				

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。