

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量			
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
2	月		☑	ごはん かきたま汁【卵】 魚のごまがらめ 切り干し大根の煮物 ヨーグルト【乳】	米 片栗粉 油 片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖	豆腐 鶏卵 さごし さつま揚げ ヨーグルト	大根 にんじん えのき 長ねぎ 生姜 にんじん 切り干し大根	混合削り節 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	819	34.2		
3	火		☑	チャンポンメン【中華メン】 チャンポンメン汁【えび】 彩の国肉まん【小麦】 もやしとにらのパンパンジー風【乳】	中華メン 油 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 えび みそ	キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜 もやし にら にんにく	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	757	34.0		
4	水	北海道郷土 料理献立	☑	ごはん どさんこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き風【乳】 小松菜とひじきの炒めもの【乳】	米 油 じゃがいも 油 砂糖 バター 片栗粉 油	豆腐 みそ 鮭 みそ ベーコン ひじき	とうもろこし にんじん 長ねぎ もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン しめじ 小松菜 にんじん	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	730	32.1		
5	木		☑	わかめごはん 白玉だんご汁 豚肉のくわ焼き 白菜とほうれん草のおひたし【乳】	米 油 白玉だんご ごま	鶏肉 なたと 豚肉	大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草 白菜 ほうれん草	わかめごはんの素 混合削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん アップルソース 混合削り節 しょうゆ みりん	751	30.3		
6	金		☑	ハヤシライス【発芽玄米入りご飯】 ハヤシルウ【乳 小麦】 ささみチーズフライ【乳 小麦】 キャベツとえだ豆のサラダ【乳】	米 玄米 油 じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉 脱脂粉乳 ささみチーズフライ	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく 生姜 キャベツ にんじん えだ豆	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン コンソメ ドレッシング(焙煎ごま)	918	34.7		
9	月		☑	ごはん さつまいも汁 手作り和風ハンバーグ【乳 小麦】 もやしのごま酢和え ハッピーチーズ【乳】	米 さつまいも パン粉 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 ひじき チーズ	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 酢	740	35.6		
10	火		☑	カレーうどん【地粉うどん】 カレーうどん汁【小麦】 笹かまぼこの天ぷら 三色サラダ【乳】	米 油 じゃがいも カレールウ 片栗粉 油 小麦粉	豚肉 笹かまぼこ	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 小松菜 にんじん	混合削り節 しょうゆ みりん カレー粉 塩 ドレッシング(おろししょうゆ)	843	31.4		
11	水		☑	里いもごはん なめこ汁 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ みかん【乳】	米 里いも 砂糖 油 油 片栗粉 春雨 ごま 砂糖	豆腐 みそ 鶏肉	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 なめこ 長ねぎ にんにく にんじん きゅうり みかん	しょうゆ 酒 塩 混合削り節 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢	794	28.0		
12	木		☑	ツイストパン【乳 小麦】 豆乳のクリームシチュー 焼きフランクフルト 花野菜サラダ【乳】	米 じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 フランクフルト	玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん	コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(焙煎ごま)	871	33.4		
13	金	おすすめ 献立 平野小	☑	鶏肉とごぼうのごはん ピリ辛みそ汁 和風たまご焼き【卵】 小松菜のごま和え ゆずゼリー【乳】	米 砂糖 油 油 里いも 砂糖 油 ごま 砂糖 ゆずゼリー	鶏肉 豚肉 みそ 鶏卵 鶏肉 ひじき	ごぼう にんじん にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん	しょうゆ 混合削り節 トウバンジャン しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	752	32.5		
16	月		☑	砂糖揚げパン【乳 小麦】 春雨スープ タンドリーチキン【乳】 海藻サラダ【乳】	油 コッペパン 砂糖 春雨 油 片栗粉	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 海藻	玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 にんにく キャベツ にんじん	塩 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉 ドレッシング(おろししょうゆ)	843	31.8		
17	火		☑	ごはん 酢豚 ぎょうざ 白菜の中華和え【小麦】	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 肉ぎょうざ	たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 生姜 白菜 長ねぎ	ケチャップ しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 酢 塩	828	28.2		
18	水		☑	ごはん すき焼き風煮 さばの塩焼き 冬野菜のみそドレッシング【乳】	米 油 砂糖 砂糖	豚肉 豆腐 さば みそ	白菜 にんじん しらたき 長ねぎ しめじ しゅんぎく 大根 ブロッコリー にんじん 生姜	しょうゆ 酒 塩 和風だし 酢 しょうゆ	786	33.9		
19	木	冬至献立	☑	ごはん ほうとう風うどん【小麦】 豚肉の塩こうじ焼き ゆず大根 かぼちゃプリン【乳】	米 うどん 砂糖 かぼちゃプリン	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	かぼちゃ にんじん ごぼう 大根 にんじん	混合削り節 酒 しょうゆ 塩こうじ こしょう ゆず果汁 ゆず皮 酒 塩 しょうゆ	771	32.1		
20	金	クリスマス 献立	☑	クリスマスピラフ【乳】 コーンポタージュ【乳】 鶏肉のトマトソース焼き ブロッコリーサラダ【乳】 セレクトケーキ ※下記参照	米 バター 油 片栗粉 油 バター 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 油	ベーコン 牛乳 鶏肉 鶏卵 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし 玉ねぎ パセリ 生姜 にんにく パセリ ブロッコリー	酒 コンソメ 塩 こしょう 塩 コンソメ こしょう トマトピューレ ケチャップ 酒 しょうゆ こしょう ドレッシング(焙煎ごま) チョコレート ココアパウダー	827	31.5		
※ケーキ名:【アレルギー物質】・エネルギー・たんぱく質 の順で以下のようになっています。 チョコレートケーキ:【乳、卵、小麦】・116kcal・1.3g イチゴケーキ:【乳、卵、小麦】・105kcal・1.0g ロールケーキ:【乳、卵、小麦】・104kcal・1.2g 献立表のセレクトケーキの欄はチョコレートケーキの場合です。									平均栄養量		802	32.2
栄養摂取基準量									中学生		830	34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
  - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
  - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
  - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



### どさんこ汁

～北海道郷土料理～

どさんこ  
道産子とは、"北海道で生まれたもの"を意味する言葉です。北海道は、広い大地で、たくさんの作物が育ち、牛や豚などの酪農も盛んです。どさんこ汁は、じゃがいも、にんじん、とうもろこしなど北海道でとれる食材をたくさん使った、体が温まる汁物です。

### 《材料》(材料は1人分小学校中学年)

削り節	・・・	1g
サラダ油	・・・	1g
にんにく	・・・	0.5g
にんじん	・・・	15g
じゃがいも	・・・	20g
もやし	・・・	15g
豆腐	・・・	20g
とうもろこし	・・・	20g
みそ	・・・	9g
しょうゆ	・・・	3g
長ねぎ	・・・	15g

### 《作り方》

- ①削り節でだしをとる。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを炒め、次ににんじん、じゃがいもを加えて炒め、分量のだし汁を入れる。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、もやし、豆腐、とうもろこしを加え、調味料を入れ、味をととのえる。

その他の北海道郷土料理・名物料理  

 いかめし

スープカレー

ジンギスカン