



きょうどりょうり
郷土料理
ほっかいどう
北海道



12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)	
献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
【ごはん】		【牛丼】		【ミニコッペパン】		【ごはん】		【冬野菜カレーライス】		【ごはん】		【ごはん】	
精白米(キヌヒカリ)	95.0	精白米(キヌヒカリ)	95.0	ミニコッペパン	1個	精白米(キヌヒカリ)	95.0	精白米(キヌヒカリ)	95.0	精白米(キヌヒカリ)	95.0	精白米(キヌヒカリ)	95.0
【鶏肉のてり焼き】		和牛モモ(脂身付き)		【ソースやきそば】		【チキン南蛮】		鶏肉もも(皮なし)		【マーボー豆腐】		【赤魚のしょうゆだれかけ】	
鶏肉もも(皮付き)	75	料理酒	1.0	焼きそば用中華麺	120.0	鶏肉もも(皮付き)	90.0	れんこん	20.0	とうふ	74.0	あかうお(骨なし)	70.0
料理酒	1	しょうが	1.0	ごま油	1.0	片栗粉	6.0	ほうれんそう(冷凍)	15.0	豚ひき肉	50.0	料理酒	3.1
三温糖	3	すきやきふ(あっさく麴)	2.3	豚モモ(脂身付き)	50.0	なたね油(揚げ油)	5.0	じゃがいも	40.0	たまねぎ	40.0	本みりん	4.1
本みりん	3	にんじん	14.7	料理酒	1.0	こいくちしょうゆ	3.0	たまねぎ	50.0	にら	5.0	うすくちしょうゆ	4.1
こいくちしょうゆ	6.0	たまねぎ	50.0	キャベツ	40.0	三温糖	5.0	にんじん	15.0	にんじん	15.0	かつお・こんぶだし	2.7
片栗粉	0.5	干し椎茸	0.4	たまねぎ	30.0	りんご酢	3.0	にんにく	0.5	白ねぎ	5.0	【じゃがいものそぼろ煮】	
【白菜と水菜のおひたし】		えのきたけ	15.0	りょくとうもやし	30.0	料理酒	1.0	しょうが	0.5	しょうが	0.5	豚ひき肉	20.0
油揚げ	7.0	白ねぎ	10.0	にんじん	15.0	エッグケア	6.8	なたね油	0.5	にんにく	0.5	じゃがいも	60.0
はくさい	40.0	こいくちしょうゆ	4.5	なたね油	1.0	調製豆乳	2.0	食塩	0.3	干し椎茸	0.5	たまねぎ	40.0
みずな	15.0	うすくちしょうゆ	4.5	食塩	0.2	たまねぎ	2.0	ローレル	0.01	なたね油	0.5	にんじん	20.0
三温糖	1.2	三温糖	2.6	こしょう	0.03	パセリ(乾)	0.02	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.0	赤だし味噌	5.1	しいたけ	10.0
こいくちしょうゆ	2.2	本みりん	1.0	濃厚ソース(とんかつソース)	20.0	食塩	0.1	りんごピューレ	2.2	トウバンジャン	0.3	グリーンピース(冷凍)	4.5
かつお・こんぶだし	2.0	【金時豆の煮物】		ウスターソース	3.0	こしょう	0.02	とりがらスープ	2.2	料理酒	1.0	こいくちしょうゆ	2.5
【じゃがいもとたまねぎのみそ汁】		金時豆(乾)	12.0	こいくちしょうゆ	0.3	三温糖	1	【豆サラダ】		三温糖	0.8	本みりん	1.0
じゃがいも	30.0	三温糖	2.0	【わかめスープ】		【大根の甘酢あえ】		キャベツ	40.0	こいくちしょうゆ	2.0	三温糖	1.5
たまねぎ	30.0	食塩	0.1	とうふ	30.0	だいこん	30.0	きゅうり	10.0	テンメンジャン	2.0	かつおぶし	1.2
はくさい	20.0	うすくちしょうゆ	1.0	鶏肉もも(皮付き)	35.0	はくさい	20.0	ミックスビーンズ	4.3	ごま油	0.5	【かぶのとりり汁】	
葉ねぎ	5.0	【大根のみそ汁】		カットわかめ	0.5	にんじん	10.0	りんご酢	3.8	片栗粉	1.0	あつあげ	20.0
赤みそ	9	油揚げ	7.0	にんじん	10.0	三温糖	1.8	三温糖	2.0	【もやしとにんじんの中華あえ】		かぶ	60.0
白みそ	3	だいこん	35.0	料理酒	1.0	食塩	0.3	オリーブ油	1.0	りょくとうもやし	40.0	かぶ(葉)	10.0
だしこんぶ	1	カットわかめ	0.5	中華スープ	1.0	米酢	1.2	こしょう	0.02	にんじん	15.0	にんじん	10.0
かつおぶし	3	赤みそ	9.0	うすくちしょうゆ	2.0	【なめこのみそ汁】		【ソファール元気ヨーグルト】		三温糖	2.0	えのきたけ	10.0
		白みそ	3.0	こしょう	0.02	なめこ(ゆで)	10.0	ソファール元気ヨーグルト	70.0	米酢	2.5	しょうが	1.0
		だしこんぶ	0.5	ごま油	0.1	はくさい	40.0			中華スープ	0.5	うすくちしょうゆ	4.0
		かつおぶし	2.5			たまねぎ	30.0			ごま油	0.5	本みりん	3.0
						葉ねぎ	5.0			【中華ポテト】		食塩	0.2
						赤みそ	8.5			さつまいも	60.0	だしこんぶ	0.5
						白みそ	6.5			なたね油(揚げ油)	5.0	かつおぶし	2.5
						だしこんぶ	0.5			三温糖	3.0	片栗粉	2.0
						かつおぶし	2.5			こいくちしょうゆ	0.5		
						【思斉支援学校味付けのり】				本みりん	1.0		
						思斉支援学校味付けのり	3.0						
						中学部の生徒が描いたイラストを印刷した味付けのりが登場！							
													
エネルギー 725キロカロリー		エネルギー 803キロカロリー		エネルギー 703キロカロリー		エネルギー 842キロカロリー		エネルギー 729キロカロリー		エネルギー 809キロカロリー		エネルギー 718キロカロリー	

12月19日(金)		12月22日(月)		12月23日(火)	
献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム	献立名／食品名	グラム
【牛乳】		【牛乳】		【アシドミルクPLUS】	
牛乳	206	牛乳	206	アシドミルクPLUS	180
【ミルメーク(コーヒー)】		【ごはん】		【ピラフ】	
ミルメーク(コーヒー)	1個	精白米(キヌヒカリ)	95.0	精白米(キヌヒカリ)	95.0
【黒糖パン】		【鶏肉のゆず塩焼き】		カットウィンナー	
黒糖パン	1個	鶏肉もも(皮付き)	70.0	なたね油	0.2
【スパイシーチキン】		たまねぎ	25.0	たまねぎ	20.0
鶏肉もも(皮付き)	90.0	ピーマン	5.0	にんじん	10.0
にんにく	0.5	食塩	0.5	グリーンピース(冷凍)	5.0
しょうが	0.5	ゆず(果汁)	0.8	とりがらスープ	1.5
トウバンジャン	0.5	【かぼちゃのいとこ煮】		うすくちしょうゆ	2.0
こいくちしょうゆ	2.0	かぼちゃ(冷凍)	40.0	食塩	0.3
カレー粉	0.1	あずき(乾)	4.3	こしょう	0.02
食塩	0.1	三温糖	1.3	【鶏肉の香草パン粉焼き】	
三温糖	2.0	本みりん	1.6	鶏肉もも(皮付き)	90.0
【フレンチサラダ】		うすくちしょうゆ	2.1	白ワイン	1.5
キャベツ	25.0	かつお・こんぶだし	25.0	食塩	0.3
きゅうり	10.0	【冬野菜のみそ汁】		こしょう	0.02
りょくとうもやし	10.0	あつあげ	19.0	パン粉	10.0
にんじん	10.0	だいこん	30.0	オリーブ油	1.5
なたね油	1.0	はくさい	30.0	パセリ(乾)	0.03
白ワインビネガー	1.0	にんじん	10.0	バジル(粉)	0.03
食塩	0.2	ぶなしめじ	10.0	【コンソメスープ】	
りんご酢	1.5	赤みそ	8.5	たまねぎ	35.0
三温糖	1.2	白みそ	6.5	じゃがいも	30.0
【豆乳コーンスープ】		だしこんぶ	0.5	ブロッコリー(冷凍)	15.0
スイートコーンクリーム(缶)	40.7	かつおぶし	2.1	にんじん	10.0
たまねぎ	40.0			こいくちしょうゆ	2.0
にんじん	10.0			食塩	0.2
コーン(冷凍)	6.9			こしょう	0.02
調製豆乳	50.5			コンソメ	2.0
食塩	0.2			とりがらスープ	2.0
こしょう	0.03			【クリスマスデザート】 選択制です	
コンソメ	1.0				
とりがらスープ	3.0				
		冬至の日献立 		クリスマスカップデザート	36.0
				(51キロカロリー)	
				お米deクリスマスチョコケーキ	24.0
				(76キロカロリー)	
エネルギー 802キロカロリー		エネルギー 725キロカロリー		デザート以外のエネルギー 738キロカロリー	

クリスマスデザートについて

12月23日(火)に提供予定のクリスマスデザートは、セレクトデザートとして児童生徒が選択したデザートを提供いたします。
どちらのデザートにも「大豆」が含まれます。



加工品の原材料について

12月5日(金) 国産みかんゼリー

原材料	砂糖、温州みかん果汁(6倍濃縮)、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC、水
表示対象アレルゲン	なし

12月23日(火) クリスマスカップデザート

原材料	【乳・卵抜きいちごプリン】 豆乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、いちごシロップ(砂糖、いちご濃縮果汁)、水[使用添加物]ゲル化剤(加エデンプン、増粘多糖類)、炭酸Ca、乳化剤、pH調整剤、香料、紅麴色素、セルロース、酸味料
	【いちごソース】 いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、砂糖、ぶどう糖、水あめ、水[使用添加物]増粘多糖類、酸味料、紅麴色素、香料
	【絞りクリーム】 豆乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、砂糖、水あめ[使用添加物]安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、セルロース、香料
表示対象アレルゲン	大豆



12月23日(火) お米deクリスマスチョコケーキ

原材料	豆乳、砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、ココアパウダー、大豆粉、植物油、こんにゃく加工品(水あめ、こんにゃく粉、でん粉)、清涼飲料水、水 [使用添加物]加エデンプン、トレハロース、乳化剤、増粘剤(カードラン、アルギン酸エステル)、炭酸Ca、セルロース、膨脹剤、安定剤(増粘多糖類)、香料、ピロリン酸第二鉄、メタリン酸Na
表示対象アレルゲン	大豆

