

献立	食 材			調味料	栄 養 価	
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1 (金) ご飯 いももち汁(いももち) さばのみぞ煮 おひたし	ご飯 (じゃがいも 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油	鶏肉 さば みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 人参 もやし 小松菜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 酢	674	25.5
4 (月) ソフトフランスパン(乳・卵なし) チキンクリームシチュー ウイナーケチャップ マカロニツナサラダ デザート	パン じゃがいも 油 バター 砂糖 マカロニ 砂糖 水あめ	鶏肉 牛乳 フランクフルト まぐろ	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ きゅうり 人参 キャベツ レモン果汁	コンソメ ホワイトルウ ケチャップ ソース マヨネーズ風調味料(卵なし)	799	30.3
5 (火) ご飯 豆腐と油揚げのみぞ汁 道産ほたてフライ 豚肉とうずら卵の生姜煮	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 揚げ油 砂糖	豆腐 油揚げ みそ ほたて 大豆 豚肉 うずら卵	人参 長ねぎ 生姜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油	748	34.4
6 (水) 野菜みそラーメン 焼きぎょうざ 切干大根のナムル	ラーメン 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 茎わかめ みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ には 生姜 切干大根 ほうれん草 人参	鶏ガラ みそラーメンスープ 醤油 みりん 醤油 酢 豆板醤	700	25.7
7 (木) ご飯 じゃがいもとわかめのみぞ汁 照り焼き肉団子 大豆とひじきの炒め煮	ご飯 じゃがいも 豚脂 砂糖 油 でん粉 砂糖 油	わかめ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参 玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 酢 ソース 醤油	681	26.6
8 (金) ご飯 白菜と春雨のスープ 真鱈のスパイス揚げ チンジャオロース	ご飯 春雨 でん粉 揚げ油 砂糖 油 でん粉	ハム たら 豚肉	白菜 長ねぎ しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン 筍 生姜 にんにく	鶏がらスープ 中華たれ 醤油 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	627	25.8
11 (月) コッペパン コーンポタージュ ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) ごぼうサラダ	パン バター (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖	牛乳 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉) ハム	コーン 玉ねぎ パセリ (玉ねぎ にんにく 生姜) ごぼう 人参 きゅうり	コンソメ ホワイトルウ (トマトペースト) 酒 醤油 みりん マヨネーズ風調味料(卵なし) 酢	691	28.3
12 (火) ご飯 大根と油揚げのみぞ汁 鶏から揚げのごまだれ じゃがいものそぼろ煮 納豆	ご飯 小麦粉 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 油	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 納豆	大根 人参 長ねぎ しめじ こんにゃく 人参 さやいんげん	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 みりん たれ	730	32.3
13 (水) かうどん もちいなり きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ)	うどん 砂糖 もち粉 砂糖 でん粉 (砂糖 ごま ごま油) 砂糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 油揚げ (くらげ)	干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ きゅうり 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 鰹エキス 梅酢 みりん (酢) 醤油 酢	653	28.8
14 (木) ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル	ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 みそ 豚肉	人参 長ねぎ エリンギ 干し椎茸 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸 小松菜 もやし 人参	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン 中華スープストック 醤油 醤油 酢	746	25.3
15 (金) ご飯 ポークカレー 大根と海藻のサラダ 白桃	ご飯 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 油 ごま	豚肉 鶏肉 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 大根 きゅうり 人参 白桃缶	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 酢 醤油	712	22.0
18 (月) メロンパン <small>食育の日</small> キャベツのコンソメスープ 鶏肉のハーフ焼き 道産ほたて入りペンネソテー	パン じゃがいも ペンネ 砂糖 油	ベーコン 鶏肉 ほたて 豚肉	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ しめじ 玉ねぎ ピーマン 人参	鶏がらスープ コンソメ ハーブミックス デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ	734	34.5
21 (木) ご飯 豚汁 ほっけフライ 五目きんぴらごぼう	ご飯 じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 みそ ほっけ 油揚げ ひじき	人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごぼう 人参 ピーマン	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 酒 醤油 みりん	690	27.7
22 (金) ご飯 中華スープ 肉しゅうまい ピビンバ	ご飯 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油	豆腐 わかめ 豚肉 豚肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸 玉ねぎ 生姜 人参 長ねぎ もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 中華たれ 醤油 鰹エキス 酒 醤油 豆板醤	693	25.7

※牛乳は毎日つきます。

※食物の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

※食物アレルギー食品の確認には、『詳しい献立表(アレルギー表)』をご覧ください。

※箸は、清潔なものを持参しましょう。

※恵庭市HPIに学校給食で使用している食材の産地について掲載しております。

当月平均値(基準値) エネルギー 706Kcal(650) たんぱく質 28.1g(26.8)	献立で表示されているのは 中学年(3,4年生)の栄養価です。
---	-----------------------------------