



	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)
9 (火)	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) 肉じゃが	ご飯 (豚脂 砂糖 でん粉) でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	豆腐 わかめ みそ (鶏肉 豚肉) 豚肉	人参 長ねぎ (玉ねぎ にんにく 生姜) こんにゃく 人参 玉ねぎ さやいんげん	昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん みりん 酒 醤油	644	25.3
10 (水)	野菜醤油ラーメン 焼きぎょうざ 大根サラダ	ラーメン 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖 油	豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ にら 生姜 大根 きゅうり 人参	鶏ガラ 中華たれ 醤油 みりん 醤油 酢	670	24.5
11 (木)	ご飯 すき焼き煮 いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 砂糖 油 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 ごま	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐 いわし 鯉節	白滝 長ねぎ 玉ねぎ たまご茸 梅 ほうれん草 もやし 白菜	みりん 醤油 醤油 梅酢 昆布だし 醤油	654	27.9
12 (金)	ご飯 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツメンチカツ 切干大根の炒め煮	ご飯 じゃがいも 豚脂 砂糖 でん粉 米粉 油 揚げ油 油 砂糖	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 ひじき	人参 長ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 醤油 醤油 酒 みりん	725	25.3
15 (月)	スライスパン ポークブラウンシチュー 鶏肉のハーフ焼き コーンソテー いちごジャム	パン じゃがいも 小麦粉 油 油 水あめ 砂糖	豚肉 鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ さやいんげん コーン 枝豆 いちご	ワイン トマトピューレー デミグラスソース ビーフシチュールー ハーブミックス	635	32.3
16 (火)	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 肉とぼろ	ご飯 ごま 砂糖 油	油揚げ みそ さば 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	703	29.4
17 (水)	五目うどん 大豆コロッケ ミニトマト	うどん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 大豆	干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ミニトマト	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし	704	30.0
18 (木)	ご飯 チンゲン菜と春雨のスープ 肉しゅうまい ピビンバ	ご飯 春雨 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	ハム 豚肉 豚肉	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 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 醤油 豆板醤 酒	710	25.9
19 (金)	ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 白身魚フライ 五目きんぴらごぼう	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油	油揚げ みそ ホキ ひじき	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん	647	23.2
22 (月)	コッペパン コーンポタージュ チキンナゲット ペンネポロネーゼ	パン バター コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 油 でん粉 揚げ油 ペンネ 砂糖 油	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豚肉	コーン 玉ねぎ パセリ にんにく 玉ねぎ ビーマン 人参	ホワイトルウ コンソメ 醤油 デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ	706	28.6
23 (火)	ご飯 ポークカレー わかめとキャベツのサラダ パイ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 油	豚肉 わかめ ハム	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 パイ缶	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 和風玉ねぎドレッシング	698	21.1
24 (水)	野菜塩ラーメン ハッシュポテト きゅうりの昆布和え	ラーメン じゃがいも 上新粉 油 砂糖 ごま	豚肉 昆布	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参	鶏ガラ 中華たれ 醤油 酢	613	21.2
25 (木)	ご飯 すまし汁 五目野菜肉団子 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 油	豆腐 鶏肉 わかめ 鶏肉 豚肉	干し椎茸 人参 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 生姜 白滝 玉ねぎ さやいんげん 生姜	酒 醤油 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 鰹節エキス みりん 醤油	611	27.6
26 (金)	わかめご飯 もやしと油揚げのみそ汁 鶏肉の生姜焼き 大豆の五目煮	ご飯 砂糖 砂糖 油	わかめ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき 竹輪	もやし 人参 長ねぎ 生姜 人参	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん 醤油	628	32.3
30 (火)	ご飯 四川豆腐 春巻き 三色和え	ご飯 でん粉 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 豚肉	長ねぎ 筍 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸 小松菜 もやし 人参	中華たれ 醤油 酒 豆板醤 醤油 醤油 酢	714	23.4

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合等により、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 671Kcal(650)
たんぱく質 26.5g(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。