



	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)
3 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし)	パン				626	24.4
	ポークブラウンシチュー	じゃがいも 小麦粉 油	豚肉	人参 玉ねぎ エリンギ さやいんげん	ワイン トマトピューレー		
	かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 でん粉 揚げ油		生姜 にんにく	デミグラスソース ビーフシチュールー		
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ハム	キャベツ ブロッコリー コーン	和風玉ねぎドレッシング		
4 (火)	ご飯	ご飯				622	23.4
	もやしと油揚げのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	もやし 人参 長ねぎ	昆布だし 鰹だし		
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ でん粉	いわし 鰹節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		
	五目きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	ひじき	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	醤油 酒 みりん		
5 (水)	野菜塩ラーメン	ラーメン				624	21.5
	春雨の中華和え	春雨 油 ごま油 砂糖	ハム	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	鶏ガラ 中華たれ		
	パイン			きゅうり 人参	酢 醤油		
				パイン缶			
6 (木)	ご飯	ご飯				610	28.0
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ	昆布だし 鰹だし		
	鶏肉の香味焼き	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜	ソース 酒 醤油		
	ごま和え	ごま 砂糖	竹輪	小松菜 キャベツ	醤油		
7 (金)	ご飯	ご飯				705	33.0
	沢煮椀		豆腐 鶏肉	ごぼう 干し椎茸 人参 長ねぎ	酒 醤油 昆布だし 鰹だし		
	さばのみそだれ	砂糖 でん粉	さば みそ		醤油 酒 みりん		
	豚肉と白滝のしぐれ煮	砂糖 油	豚肉	白滝 玉ねぎ さやいんげん 生姜	みりん 醤油		
10 (月)	コッペパン	パン				697	28.2
	クリームシチュー	じゃがいも バター	ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ		
	フランクフルト		フランクフルト				
	マカロニミラネーズ	マカロニ 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参	ケチャップ エスパニョールソース コンソメ		
11 (火)	ご飯	ご飯				656	26.0
	キャベツと春雨のスープ	春雨	ハム	キャベツ 長ねぎ しめじ 人参	鶏がらスープ 中華たれ		
	真鱈のスパイス揚げ	でん粉 揚げ油	たら		醤油		
	ビビンバ	砂糖 ごま油 ごま	豚肉	人参 長ねぎ もやし ほうれん草 生姜 にんにく	醤油 豆板醤 酒		
12 (水)	五目うどん	うどん				603	27.7
	白菜のおひたし	砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	ミニトマト	砂糖 油		白菜 人参 もやし	醤油 酢		
				ミニトマト			
13 (木)	ご飯	ご飯				726	27.0
	四川豆腐	でん粉 油	豆腐 豚肉	長ねぎ 筍 人参 干し椎茸 生姜 にんにく	中華たれ 醤油 酒 豆板醤		
	肉しゅうまい	でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ 生姜	醤油 鰹エキス		
	切干大根のナムル	ごま 砂糖 ごま油		切干大根 ほうれん草 人参	醤油 酢 豆板醤		
14 (金)	ご飯	ご飯				670	25.9
	しめじとわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	しめじ 人参 長ねぎ	昆布だし 鰹だし		
	照り焼き肉団子	豚脂 砂糖 油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 生姜 にんにく	酒 醤油 酢 ソース		
	大豆とひじきの炒め煮	砂糖 油	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐 竹輪	人参	醤油		
17 (月)	メロンパン	パン				712	31.9
	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	鶏がらスープ コンソメ		
	チキンチャップ	砂糖	鶏肉		ケチャップ ソース		
	コーンソテー	油		コーン さやいんげん			
18 (火)	ご飯	ご飯				784	28.7
	カツカレー	じゃがいも 油	豚肉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜	ケチャップ スープストック ソース カレールー		
	とんかつ	パン粉 小麦粉 揚げ油	豚肉				
	大根と海藻のサラダ	油 砂糖	わかめ 菜わかめ 昆布 とさかのり ふのり	大根 きゅうり 人参	酢 醤油		
	すだちゼリー	水あめ 砂糖		すだち果汁			
21 (金)	ご飯	ご飯				670	26.3
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 長ねぎ	昆布だし 鰹だし		
	ハンバーグの甘酢ソースかけ(ハンバーグ)	(豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉	(鶏肉 豚肉)	(玉ねぎ にんにく 生姜)	(トマトペースト) 醤油 酢 みりん 酒		
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉ねぎ さやいんげん	みりん 醤油 酒		

※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。
 ※着は、清潔なものを持参しましょう。
 ※恵庭市HP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 670Kcal(650) たんぱく質 27.1g(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。
---	-----------------------------------