

	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)
8 (火)	ご飯 厚揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	ご飯				621	28.4
			厚揚げ 味噌	大根 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
		砂糖 でん粉	鶏肉		酒 醤油 みりん		
		油 砂糖	油揚げ 高野豆腐 ひじき	切干大根 人参 干し椎茸	醤油 酒 みりん		
9 (水)	野菜塩ラーメン 大豆コロッケ ミニトマト	ラーメン				701	25.1
			豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 中華たれ		
		じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油	大豆	玉葱			
				ミニトマト			
10 (木)	ご飯 白菜と春雨のスープ 焼ききょうざ 三色和え	ご飯				600	18.4
		春雨	ハム	白菜 長葱 しめじ 人参	鶏がらスープ 中華たれ		
		小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜	醤油 みりん		
		砂糖 ごま油		小松菜 もやし 人参	醤油 酢		
11 (金)	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯				620	30.9
			豆腐 鶏肉 わかめ	人参 長葱	酒 醤油 昆布だし 鰹だし		
			さば				
		砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	みりん 醤油		
14 (月)	スライスパン ポトフ デミソースハンバーグ (ハンバーグ) コーンソーテ	パン				590	24.7
		じゃが芋	ウインナー	キャベツ 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ		
		(豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉)	(玉葱 にんにく 生姜)	(トマトペースト) ケチャップ デミグラスソース ソース		
		油		コーン いんげん			
15 (火)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 かき揚げうどん	ご飯				604	28.4
			豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
			ほっけ				
		砂糖 油	鶏肉 大豆	大根 人参 さやいんげん 生姜	酒 醤油 みりん		
16 (水)	野菜かき揚げ 白菜のおひたし	うどん				671	28.0
		砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	小松菜 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
		小麦粉 揚げ油		玉葱 人参 ごぼう 春菊	ベーキングパウダー		
		砂糖 油		白菜 もやし きゅうり	醤油 酢		
17 (木)	ご飯 中華スープ 野菜しゅうまい ビビンバ	ご飯				626	23.3
			豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 長葱 しめじ	鶏がらスープ 中華たれ		
		小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油	豆腐 たら 卵白 大豆粉	玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱	醤油		
		砂糖 ごま油 ごま	豚肉	人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	醤油 豆板醤 酒		
18 (金)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ (豆腐ハンバーグ) ほうれん草のごま和え	ご飯				592	22.1
		じゃが芋	油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
		(豚脂 でん粉 砂糖)	(豆腐 鶏肉)	(玉葱)	(みりん)		
		砂糖 でん粉			醤油 酢 みりん 酒		
21 (月)	コッペパン 白菜とベーコンのクリーム煮 鶏肉のハーブ焼き ペンネボロネーゼ	パン				601	34.0
		バター	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	白菜 玉葱 人参	コンソメ ホワイトルウ		
			鶏肉		ハーブミックス		
		ペンネ 砂糖 油	豚肉	玉葱 ピーマン 人参	デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ		
22 (火)	ご飯 ポークカレー 大根サラダ パイン	ご飯				685	20.6
		じゃが芋 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜	ケチャップ スープストック ソース カレールウ		
		砂糖 油	ハム	大根 きゅうり 人参	醤油 酢		
				パイン缶			
23 (水)	野菜醤油ラーメン 春巻き きゅうりの昆布和え	ラーメン				714	24.2
			豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 中華たれ		
		豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	醤油		
		砂糖	昆布	きゅうり 人参	醤油 酢		
24 (木)	ご飯 麻婆豆腐 にらまんじゅう 切干大根のナムル	ご飯				646	25.3
		砂糖 でん粉 油 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	人参 長葱 生姜 にんにく	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 テンメンジャン		
		豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖	豚肉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	醤油		
		砂糖 ごま油		切干大根 ほうれん草 人参	醤油 酢 豆板醤		
25 (金)	わかめご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 いわしの梅煮 大豆とひじきの炒め煮	ご飯	わかめ			659	26.1
		じゃが芋	油揚げ 味噌	玉葱 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
		砂糖 水あめ でん粉	いわし 鰹節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		
		砂糖 油	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参	醤油		
28 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) コーンポタージュ チキンナゲット わかめとキャベツのサラダ	パン				620	24.6
		バター	牛乳 脱脂粉乳	コーン 玉葱 パセリ	コンソメ ホワイトルウ		
		コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 油 でん粉 揚げ油	鶏肉	にんにく	醤油		
			わかめ	キャベツ きゅうり 人参	和風玉葱ドレッシング		
30 (水)	けんちんうどん ハッシュポテト 小松菜のおひたし	うどん				626	26.4
		砂糖	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
		じゃが芋 上新粉 油		玉葱			
		砂糖 油		小松菜 もやし	醤油 酢		

※牛乳は毎日つきます。

※物質の都合等により、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 636Kcal(650)
たんぱく質 25.7g(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。