



	献立	食 材 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	調 味 料	栄 養 価 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1 (木)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 五目野菜肉団子 肉じゃが	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 砂糖 油	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	大根 人参 長葱 ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 長葱 生姜 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 鰹節エキス みりん 醤油 酒	632	23.1
2 (金)	ご飯 田舎汁 鶏肉の生姜焼き キャベツのごま和え	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 ごま	油揚げ 豆腐 鶏肉	人参 大根 長葱 ごぼう 生姜 キャベツ 人参	醤油 みりん 酒 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油	600	27.5
7 (水)	ミートソーススパゲティ 白花豆コロッケ 黄桃缶	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 バター 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉 揚げ油	豚肉 大豆 白花豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト 黄桃缶	ケチャップ トマトピューレー ソース デミグラスソース ワイン スープストック	784	30.5
8 (木)	ご飯 チンゲン菜スープ 野菜しゅうまい 豚肉とたけのこの炒め物	ご飯 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油 砂糖 油 でん粉	ベーコン 豆腐 豆腐 たら 卵白 大豆粉 豚肉	チンゲン菜 人参 長葱 玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱 玉葱 筍 人参 にんにく 生姜	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 醤油 酒 豆板醤	613	23.5
9 (金)	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉の香味焼き 大豆とひじきの炒め煮 コッペパン	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 油	わかめ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 人参	昆布だし 鰹だし ソース 酒 醤油 醤油	602	29.0
12 (月)	ポークブラウンシチュー フランクフルト 野菜サラダ	パン じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 フランクフルト	人参 玉葱 さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ コーン きゅうり 人参	ワイン トマトピューレー デミグラスソース ビーフシチュールウ 和風玉ねぎドレッシング	642	26.4
13 (火)	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 ほっけフライ 大根の煮物	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖	豆腐 油揚げ みそ ほっけ	人参 長葱 大根 人参 さやいんげん こんにゃく	昆布だし 鰹だし みりん 醤油	627	24.5
14 (水)	野菜みそラーメン ぎょうぎ 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 みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく キャベツ にら 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	670	25.6
15 (木)	ご飯 すまし汁 ザンギ 五目きんぴらごぼう	ご飯 小麦粉 でん粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 わかめ 鶏肉 ひじき	人参 長葱 生姜 にんにく ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく	酒 醤油 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 醤油 酒 みりん	613	27.6
16 (金)	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さばの蒲焼き風 肉そぼろ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉 砂糖 油	油揚げ みそ さば 鶏肉	玉葱 人参 長葱 生姜 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 みりん みりん 酒 醤油	713	29.2
19 (月)	パンズパン クリームシチュー ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ) コーンソテー	パン じゃが芋 バター (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 油	ハム 牛乳 (鶏肉 豚肉)	玉葱 人参 しめじ (玉葱 生姜 にんにく) コーン さやいんげん	ホワイトルウ コンソメ (トマトペースト) ケチャップ ソース トマトピューレー	623	25.5
20 (火)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 いわしのみぞれ煮 じゃが芋のピリ辛そぼろ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 油	豆腐 油揚げ みそ いわし 豚肉	もやし 人参 長葱 大根 玉葱 ビーマン 生姜 にんにく	昆布だし 鰹だし 醤油 酢 鯖エキス 昆布だし 酒 テンメンジャン 醤油 豆板醤	642	24.7
21 (水)	五目うどん 大根と海藻のサラダ ミニトマト	うどん 砂糖 油 砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 わかめ 茎わかめ 昆布 とさか のり ふのり まぐろ	小松菜 人参 長葱 大根 きゅうり 人参 ミニトマト	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 酢 醤油 醤油 酒	600	27.9
22 (木)	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 油 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 豚肉	長葱 筍 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 人参 玉葱 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 ポークブイヨン ポークエキス 醤油 酢	714	23.4
23 (金)	ご飯 しめじと油揚げの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 でん粉 油 砂糖	油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 ひじき	キャベツ 玉葱 しめじ 人参 長葱 切干大根 人参	昆布だし 鰹だし 酢 醤油 みりん 醤油 酒 みりん	600	27.5
26 (月)	ソフトフランスパン コーンポタージュ とり肉のスパイシー焼き ビーフン炒めソース味	パン バター ビーフン 油	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	コーン 玉葱 パセリ 玉葱 人参 ビーマン もやし	コンソメ ホワイトルウ ワイン ハーブミックス カレー粉 焼きそばソース ソース	608	32.0
27 (火)	ご飯 豆腐と白菜の味噌汁 キャベツメンチカツ もやしのごま和え	ご飯 豚脂 砂糖 でん粉 米粉 油 揚げ油 ごま 砂糖	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	人参 白菜 長葱 キャベツ 玉葱 もやし ほうれん草	昆布だし 鰹だし 醤油 醤油	666	23.8
28 (水)	野菜とんこつラーメン ハッシュポテト きゅうりの昆布和え	ラーメン じゃが芋 上新粉 油 砂糖	豚肉 昆布	玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 生姜 にんにく 玉葱 きゅうり 人参	豚骨ラーメンスープ 豚ガラ 酢 醤油	647	24.1
29 (木)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 砂糖 油	油揚げ みそ ほっけ 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 長葱 白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 醤油	600	28.2
30 (金)	ご飯 ハヤシライス アスパラサラダ パイン缶	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 ハム	人参 玉葱 にんにく アスパラ キャベツ 人参 パイン缶	ハヤシルウ デミグラスソース ワイン コンソメ ケチャップ 和風玉ねぎドレッシング	666	20.4



※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 643Kcal(650)
たんぱく質 26.2g(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。