



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 (火) 白飯 もやしと油揚げの味噌汁 いわしの梅煮 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 油	豆腐 油揚げ みそ いわし 鰹節 鶏肉 大豆	もやし 人参 長葱 梅 大根 人参 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 梅酢 昆布だし 酒 醤油 みりん	619	25.1
4 (水) 五目うどん 大豆コロッケ ミニトマト	うどん 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 揚げ油	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 大豆	小松菜 人参 長葱 玉葱	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん	696	28.9
5 (木) 白飯 中華スープ 野菜しゅうまい ピビンパ	ご飯 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	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 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 醤油 豆板醤 酒	624	23.1
6 (金) 白飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) 白菜のおひたし	ご飯 じゃが芋 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油	油揚げ みそ (鶏肉 豚肉 大豆たん白)	玉葱 人参 長葱 (玉葱 にんにく 生姜) 白菜 もやし 人参	昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん 醤油 酢	627	22.4
9 (月) 黒糖パン 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 バター ペンネ 砂糖 油	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	白菜 玉葱 人参 パセリ 玉葱 ピーマン 人参	コンソメ ホワイトルウ 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	603	33.1
10 (火) 白飯 豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉そぼろ	ご飯 砂糖 油 ごま	豆腐 わかめ みそ さば 豚肉	人参 長葱 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	650	29.8
11 (水) 野菜醤油ラーメン ぎょうざ ゼリー和え(ゼリー)	ラーメン 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 (砂糖)	豚肉 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 なら 生姜 パイン缶(ぶどう果汁)	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 醤油 みりん	647	20.9
12 (木) 白飯 白菜と春雨のスープ 照り焼き肉団子 チンジャオロース	ご飯 春雨 豚脂 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 でん粉	ハム 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	白菜 長葱 人参 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 筍 生姜 にんにく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 酒 醤油 酢 ソース 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	602	23.0
13 (金) 白飯 大根と油揚げの味噌汁 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 ごま油	油揚げ みそ 鶏肉 ひじき	大根 人参 長葱 生姜 にんにく ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 醤油 酒 みりん	611	25.2
16 (月) キーマカレー フランクフルト わかめとキャベツのサラダ	ナン じゃが芋 油 小麦粉	豚肉 大豆 フランクフルト わかめ まぐろ	人参 玉葱 トマト にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参	スープストック ケチャップ ソース カレールウ 和風玉ねぎドレッシング	665	27.3
17 (火) 白飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の香味焼き 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 長葱 にんにく 生姜 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	昆布だし 鰹だし ソース 酒 醤油 みりん 酒 醤油	602	27.6
18 (水) わかめうどん 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし	うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 油	鶏肉 油揚げ わかめ 大豆たん白	しめじ 人参 長葱 玉葱 人参 ごぼう 春菊 小松菜 もやし	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし ペーキングパウダー 醤油 酢	661	26.6
19 (木) 白飯 麻婆豆腐 にらまんじゅう パンサンスウ	ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 マロニー 砂糖	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 大豆粉 ハム	人参 長葱 生姜 にんにく にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 テンメンジャン 醤油 醤油 酢	655	26.3
20 (金) 白飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 大豆の五目煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	油揚げ みそ ほっけ 大豆 豚肉 ひじき	人参 長葱 人参 こんにゃく	昆布だし 鰹だし 醤油	605	27.7
23 (月) コッペパン クリームシチュー デミソースハンバーグ (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 にんにく 生姜) 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 デミグラスソース ソース	631	25.5
24 (火) 白飯 味噌けんちん汁 さばの蒲焼き風 豚肉と白滝のしぐれ煮 野菜塩ラーメン	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ さば 豚肉	大根 ごぼう 人参 長葱 生姜 白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん みりん 醤油	703	22.6
25 (水) 春巻き きゅうりの華風漬け	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 ごま	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸 きゅうり 人参 キャベツ 生姜	醤油 醤油 酢	674	20.1
26 (木) 白飯 ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ パイン缶	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく しめじ ブロッコリー キャベツ コーン パイン缶	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ワイン コンソメ 和風玉ねぎドレッシング	606	31.9
27 (金) 白飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	ご飯 砂糖 砂糖 油 でん粉	豆腐 わかめ つと 鶏肉 豚肉 みそ	干し椎茸 人参 長葱 生姜 玉葱 人参 こんにゃく にんにく	酒 醤油 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 酒 豆板醤	663	26.9
30 (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 ビーフン炒めソース味	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 ビーフン 油	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 豚肉	コーン 玉葱 パセリ にんにく 玉葱 人参 ピーマン もやし	コンソメ ホワイトルウ 醤油 焼きそばソース ソース		

※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。  
 ※恵庭産の野菜を使用する日は絵で表示しています。(今月は**大根**です)

当月平均値(基準値) エネルギー 641Kcal(650) たんぱく質 26.4g(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。
---	------------------------------------