2025年度

7月 給食だより

恵庭市小学校給食センター
TEL:32-5552
FAX:32-6418

	献立	食材 熱やエネルギーのもと	食材 からだ（肉・骨・血）をつくる	食材 からだの調子を整える	調味料	栄養価 エネルギー（kcal）	栄養価 蛋白質（g）
1（火）	ご飯	ご飯				621	22.2
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ	（豚脂 でん粉 砂糖）	（豆腐 鶏肉）	（玉葱）	（みりん）		
	（豆腐ハンバーグ）	砂糖 でん粉			醤油 酢 みりん 酒		
	キャベツのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ 人参	醤油		
2（水）	五目うどん	うどん				701	29.3
		砂糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	小松菜 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	大豆コロッケ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油 油	大豆	玉葱			
	きゅうりの和え物	砂糖 ごま	昆布	きゅうり 人参	醤油 酢		
3（木）	ご飯	ご飯				610	23.3
	中華スープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 長葱	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ		
	野菜しゅうまい	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		
	肉そぼろ	砂糖 油 ごま	鶏肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
4（金）	ご飯	ご飯				617	24.8
	豚汁	じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 玉葱 ごぼう こんにゃく 長葱	昆布だし 鰹だし 酒 みりん		
	いわしのみぞれ煮	砂糖 でん粉	いわし	大根	醤油 酢 鯖エキス 昆布だし		
	白菜のおひたし	砂糖 油		白菜 もやし 人参	醤油 酢		
7（月）	バンズパン	パン				603	23.8
	ポトフ	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		
	デミソースハンバーグ	（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		
	（ハンバーグ）						
	マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり 人参 玉葱	マヨネーズ風調味料（卵なし）		
8（火）	ご飯	ご飯				622	31.3
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉		酒 醤油 みりん		
	大豆の五目煮	砂糖 油	大豆 豚肉 ひじき	人参	醤油		
9（水）		スパゲティ				704	28.0
	ミートソーススパゲティ	砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト	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		
	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり 人参 コーン	和風玉葱ドレッシング		
	黄桃缶			黄桃缶			
10（木）	ご飯	ご飯				671	25.7
	白菜と春雨のスープ	春雨	ハム	白菜 長葱 人参	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ		
	ほっけフライ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油	ほっけ 大豆たん白				
	ビビンバ	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		
11（金）	ご飯	ご飯				603	24.0
	もやしと油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	にらまんじゅう	豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖	豚肉 大豆粉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	醤油		
	大根のそぼろ煮	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		
14（月）	ナン	ナン				633	23.5
	キーマカレー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 大豆	人参 玉葱 トマト にんにく 生姜	スープストック ケチャップ ソース カレールウ		
	春雨ともやしのごまサラダ	春雨 油 ごま 砂糖 ごま油		もやし きゅうり 人参	酢 醤油		
	すいか			すいか			
15（火）	ご飯	ご飯				620	25.4
	しめじと油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 しめじ 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	さばの塩焼き		さば				
	五目きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま油 ごま	ひじき	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	醤油 酒 みりん		
16（水）		ラーメン				710	23.4
	野菜味噌ラーメン		豚肉 味噌	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ		
	ピザロール	小麦粉 粉あめ でん粉 油 砂糖 揚げ油	チーズ ゼラチン	玉葱 トマト にんにく	コンソメ 酒		
	パインゼリー和え（ゼリー）	（砂糖）		パイン缶 （ぶどう果汁）			
17（木）	ご飯	ご飯				629	23.1
	四川豆腐	でん粉 油	豚肉 豚肉	長葱 筍 人参 なす 生姜 にんにく	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤		
	ぎょうざ	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		
	小松菜のナムル	砂糖 ごま油 ごま		小松菜 もやし 人参	醤油 酢		
18（金）	ご飯 食育の日	ご飯				612	28.1
	チンゲン菜スープ		ベーコン 豆腐	チンゲン菜 人参 長葱	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ		
	鶏肉の味噌だれ	砂糖 でん粉	鶏肉 味噌		醤油 酒 みりん		
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	みりん 醤油 酒		
22（火）	ご飯	ご飯				610	25.9
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	ほっけの塩焼き		ほっけ				
	じゃが芋のピリ辛そぼろ	じゃが芋 砂糖 ごま油 油	豚肉	玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	酒 テンメンジャン 醤油 豆板醤		
23（水）		うどん				677	26.2
	けんちんうどん	砂糖	鶏肉 豆腐	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱 こんにゃく	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	ごまだれ芋もち（芋もち）	（じゃが芋 でん粉 砂糖） 砂糖 水あめ ごま でん粉 揚げ油			醤油		
	大根サラダ	砂糖 油		大根 きゅうり 人参	醤油 酢		
24（木）	ご飯	ご飯				600	26.2
	わかめスープ		豆腐 わかめ	長葱 人参	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ		
	鶏肉の甘酢あんかけ	砂糖 でん粉	鶏肉		醤油 酢 みりん		
	切干大根の炒め煮	砂糖 油	高野豆腐 ひじき さつま揚げ	切干大根 人参	酒 醤油 みりん		
25（金）	ご飯	ご飯				601	21.4
	白菜の味噌汁		油揚げ 味噌	白菜 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	五目野菜肉団子	パン粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 長葱 生姜	醤油 みりん 鰹節エキス		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー キャベツ コーン	和風玉葱ドレッシング		

※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。
※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・キャベツ・なす・ブロッコリーです）

当月平均値（基準値）
エネルギー 636Kcal（650）
たんぱく質 25.3g（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。