

献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料		
		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				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			
1(月)	スライスパン	パン				17(水)	ご 飯	ご飯					
	ポトフ	じゃが芋	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 いんげん	鶏ガラスープ コンソメ 醤油			かぼちゃの味噌汁		油揚げ	南瓜 玉葱 長葱 人参	昆布だし 鰹削りだし	
	 エネルギー 844kcal 蛋白質 32.8g	ハンバーグのピザソースがけ (ハンバーグ) マカロニチキンサラダ・ マヨネーズ(卵なし) ブルーベリージャム	(パン粉 澱粉) 砂糖 マカロニ 油 マヨネーズ 水あめ 砂糖	(鶏肉 豚肉)	(玉葱) 人参 玉葱 胡瓜 人参 ブルーベリー		ソース ケチャップ トマトミックスソース 醤油	エネルギー 819kcal 蛋白質 31.2g	いわしの梅煮	砂糖 水あめ 澱粉 かつお節	いわし かつお節	梅 醤油 梅酢 昆布だし	
3(水)	ご 飯	ご飯				18(木)	野菜炒め	砂糖 澱粉 油 ごま油	豚肉	キャベツ もやし 玉葱 人参 しめじ にんにく	酒 醤油 みりん		
	ハヤシライス	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 しめじ にんにく 生姜	ケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ ワイン デミグラスソース			まごのミート スパゲティ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆ミート	にんにく エリンギ しめじ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 トマト	ケチャップ ソース トマトピューレ デミグラスソース スープストック ワイン	
	海藻サラダ	砂糖 油	わかめ 昆布 まわかめ ふのり とさかのり 鶏肉	キャベツ 胡瓜	醤油 酢		エネルギー 824kcal 蛋白質 33.1g	ハッシュポテト	じゃが芋 上新粉 油		玉葱		
4(木)	パイン缶			パイン		19(金)	まわかめのサラダ	油 砂糖 ごま	まわかめ まぐろ油漬け	胡瓜 人参 玉葱 キャベツ	酢 醤油		
	わかめ入りうどん	うどん	鶏肉 つと 油揚げ わかめ	干し椎茸 小松菜 昆布だし 長葱	醤油 酒 みりん 鰹削りだし			肉団子のスープ (肉団子)	ご飯	(豚脂 砂糖 油)	(鶏肉 豚肉) わかめ	(玉葱 にんにく 生姜) 白菜 人参 大根 長葱	塩ラーメンスープ 酒
	豚肉コロケ	じゃが芋 砂糖 豚脂 澱粉 油 パン粉 小麦粉 砂糖	豚肉	玉葱	粉末醤油		エネルギー 812kcal 蛋白質 33.2g	春巻き(米粉入り)	豚脂 小麦粉 春雨 澱粉 油 砂糖 米粉 粉あめ	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	醤油 ボークブイオン	
5(金)	大根の梅おかか和え (梅だれ)	砂糖	かつお節	大根 胡瓜 (梅 しそ)	醤油 (酢 りんご酢)	22(月)	チャフチェ (白菜キムチ)	油 マロニー 砂糖 ごま油 (ごま)	豚肉 (昆布)	生姜 にんにく 人参 ピーマン 干し椎茸 筍 (白菜 玉葱 大根 りんご)	酒 醤油(りんご酢) 唐辛子 昆布だし かつお節だし 魚醤【いわし】		
	ご 飯	ご飯				24(水)	ナン						
	ワンタンスープ (ワンタン)	(小麦粉 澱粉 油 砂糖) ごま油	(豚肉 味噌)	(玉葱 生姜) 白菜 チンゲン菜 人参 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ (醤油)		ドライカレー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく	醤油 ソース ケール デミグラスソース カレー粉 ケチャップ		
8(月)	さばの照り焼き	砂糖	さば	生姜	酒 醤油 みりん	25(木)	イカメンチカツ	パン粉 砂糖 油 小麦粉	いか	キャベツ 人参 生姜 にんにく	粉末醤油		
	ホイコーロー	油 澱粉	豚肉 味噌	キャベツ 長葱 ピーマン 生姜 干し椎茸	酒 砂糖 回鍋肉のたれ		大根とブロッコリーの サラダ		鶏肉	大根 コーン ブロッコリー	和風玉ねぎドレッシング		
	豆パン	パン				26(金)	ご飯	ご飯					
ベーコンとキャベツの クリーム煮	バター	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 人参 パセリ キャベツ エリンギ	ホワイトルー コンソメ	キャベツと油揚げの 味噌汁			油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし			
9(火)	味付き肉団子(2ケ)	豚脂 砂糖 油 ごま油	鶏肉 豚肉 牛肉	玉葱 りんご果汁	ケチャップ 醤油 酢	29(月)	豚肉のピリ辛焼き	砂糖	豚肉	にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン		
	ペンネボロネーゼ	ペンネ 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 ピーマン	ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ		じゃが芋のどぼろ煮	じゃが芋 油 ごま 砂糖	鶏肉	白滝 いんげん 人参	みりん 醤油 酒		
	ご飯	ご飯				30(火)	あんかけうどん	うどん 砂糖 澱粉	豚肉 竹輪 油揚げ	ごぼう 白菜 小松菜 人参 干し椎茸 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし		
スープカレー	じゃが芋 砂糖 油	鶏肉	人参 にんにく 玉葱 ピーマン ズッキーニ トマト	カレー粉 ケチャップ 醤油 デミグラスソース 鶏ガラスープ ソース カレールー コンソメ	蒸しパン		ホットケーキミックス 砂糖			黄桃			
10(水)	わかめとキャベツの ごまサラダ	砂糖 ごま油 ごま (ぶどう糖 砂糖 はちみつ)	わかめ ハム	キャベツ 胡瓜	醤油 酢	31(火)	黄桃缶			黄桃			
	フルーツカクテル (はちみつレモンゼリー)			みかん パイン 黄桃 (レモン果汁)		12(金)	ご飯	ご飯					
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ 味噌	大根 長葱 人参 しめじ	昆布だし 鰹削りだし		春雨入り麻婆なす	春雨 澱粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	なす 長葱 人参 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 広東醤油 ラーメンスープ		
11(木)	千キン味噌カツ	小麦粉 油 パン粉 砂糖	鶏肉 味噌	にんにく	酒 醤油	13(土)	肉しょうまい(2ケ)	澱粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉ねぎ 生姜	醤油 ボークエキス 魚介エキス【いわし】		
	大豆の五目煮	砂糖 油	大豆 ひじき さつま揚げ	人参 ごぼう 酒	みりん 醤油	14(日)	もやしの和え物	砂糖 油 ごま		もやし ほうれん草	醤油 酢		
	ラーメン	ラーメン ごま油 澱粉	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 長葱 筍 生姜 干し椎茸 にんにく	酒 醤油 みりん 広東醤油 ラーメンスープ 豚ガラ	15(月)	背割りロップパン	パン	(豚脂 砂糖) 油 じゃが芋 小麦粉	(鶏肉 豚肉) 大豆	(生姜) 玉葱 人参 にんにく トマト パセリ	スープストック ワイン デミグラスソース ウスターソース ケチャップ 鶏ガラスープ	
12(金)	チンジャオロゼン					16(火)	大豆とミートボールの トマトシチュー (ミートボール)		ウインナー				
	いももちピザ (いももち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	チーズ		トマトミックスソース		ポークウインナー	ビーフン 油	豚肉	玉葱 キャベツ ピーマン 人参	焼きそばソース ソース		
	ミニトマト(2ケ)		ミニトマト			17(水)	ビーフン炒めソース味						
16(火)	豆腐の中華煮	油 ごま油 砂糖 澱粉	豆腐 豚肉	筍 生姜 にんにく 人参 玉葱 小松菜	醤油 酒 中華スープストック	22(月)	ご飯	ご飯					
	白玉汁	白玉もち	鶏肉 高野豆腐 つと	大根 人参 ごぼう 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	23(火)	さつま汁	さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌	こんにゃく 玉葱 人参 長葱 生姜	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし		
	ほっけのピリ辛焼き	砂糖	ほっけ	にんにく	酒 みりん 醤油 コチュジャン 豆板醤	24(水)	鶏肉のマスタード焼き・ マヨネーズ(卵なし)	マヨネーズ	鶏肉		マスタード ワイン		
16(火)	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 いんげん	酒 みりん 醤油	25(木)	白菜の中華和え	砂糖 ごま油 ごま	焼き豚	白菜 もやし 人参	醤油 酢		
	ご 飯	ご飯				26(金)	※ 牛乳は、毎日付きます。 ※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。 ※ はしは、家庭より持参しましょう。 ◎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。 ◎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。ご了承ください。						
	豆腐の中華煮	油 ごま油 砂糖 澱粉	豆腐 豚肉	筍 生姜 にんにく 人参 玉葱 小松菜	醤油 酒 中華スープストック	27(土)	ご飯	ご飯					
16(火)	焼きぎょうざ(2ケ)	豚脂 ごま油 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 生姜	醤油 みりん がらエキ	28(日)	さつま汁	さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌	こんにゃく 玉葱 人参 長葱 生姜	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし		
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 いんげん	酒 みりん 醤油	29(月)	鶏肉のマスタード焼き・ マヨネーズ(卵なし)	マヨネーズ	鶏肉		マスタード ワイン		
	大根のごま酢和え	砂糖 ごま油 ごま		大根 胡瓜 人参	醤油 酢	30(火)	白菜の中華和え	砂糖 ごま油 ごま	焼き豚	白菜 もやし 人参	醤油 酢		

※ 牛乳は、毎日付きます。
※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
※ はしは、家庭より持参しましょう。
◎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。
◎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。ご了承ください。

※中学校給食の摂取基準※
エネルギー 830kcal
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%
(範囲27.0~41.5g)

朝ごはん
をしっかりと
食べよう

【今月の恵庭産野菜】じゃが芋・南瓜・キャベツ・大根・なす ※食材の太字箇所が恵庭産となります。

※中学校給食の摂取基準
エネルギー 830kcal
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%
(範囲27.0~41.5g)朝ごはん
をしっかりと
食べよう!