



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)
1 (月)	スライスパン クリームシチュー デミソースハンバーグ (ハンバーグ) 大根サラダ 五目うどん	パン					604	25.5
		じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ			
		(豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	(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			
		砂糖 油		大根 きゅうり 人参 コーン	醤油 酢			
3 (水)	野菜かき揚げ キャベツのごま和え	うどん					684	27.7
		砂糖	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん			
		小麦粉 揚げ油	大豆たん白	玉葱 人参 ごぼう 春菊	ベーキングパウダー			
		砂糖 ごま	キャベツ 人参	醤油				
4 (木)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 鶏肉の生姜焼き 五目きんぴらごぼう	ご飯					601	28.0
			豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰹だし			
		砂糖	鶏肉	生姜	酒 醤油 みりん			
		油 砂糖 ごま ごま油	ひじき	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	醤油 酒 みりん			
5 (金)	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	ご飯					639	32.0
			豆腐 わかめ 鶏肉	人参 長葱	酒 醤油 昆布だし 鰹だし			
			さば					
		砂糖 油 でん粉	豚肉 味噌	玉葱 人参 こんにゃく にんにく	醤油 酒 豆板醤			
8 (月)	豆パン ポトフ チキンナゲット ペンネボロネーゼ	パン					653	26.1
		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			
		コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 コーンリッツ 油 でん粉 揚げ油	鶏肉 大豆たん白	にんにく	醤油			
		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			
9 (火)	ご飯 厚揚げの味噌汁 照り焼き肉団子 切干大根の炒め煮 野菜醤油ラーメン	ご飯					610	21.6
			厚揚げ 味噌	大根 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし			
		豚脂 砂糖 油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 生姜 にんにく	酒 醤油 酢 ソース			
		油 砂糖	高野豆腐 ひじき	切干大根 人参 干し椎茸 こんにゃく	醤油 酒 みりん			
10 (水)	ぎょうざ きゅうりの華風漬け		豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ	611	22.5	
		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 ごま		きゅうり 人参 キャベツ 生姜	醤油 酢			
		ご飯						
11 (木)	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					672	20.2
		じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく しめじ	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			
				ブロッコリー キャベツ コーン	和風玉ねぎドレッシング			
				パイン缶				
12 (金)	ご飯 豆腐とかぼちゃの味噌汁 いわしのみぞれ煮 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯					617	25.8
			豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱 南瓜	昆布だし 鰹だし			
		砂糖 でん粉	いわし	大根	醤油 酢 鰹エキス 昆布だし			
		砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	みりん 醤油			
16 (火)	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 キャベツメンチカツ 大根のそぼろ煮	ご飯					724	25.3
		じゃが芋	油揚げ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹だし			
		豚脂 砂糖 でん粉 米粉 油 揚げ油	鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱	醤油			
		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			
17 (水)	ミートソーススパゲティ わかめとキャベツのサラダ 黄桃缶	スパゲティ					695	27.8
		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			
			わかめ	キャベツ きゅうり 人参	和風玉ねぎドレッシング			
				黄桃缶				
18 (木)	ご飯 麻婆豆腐 肉しゅうまい もやしの和え物	ご飯					677	25.7
		砂糖 でん粉 油 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	茄子 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			
		でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉ねぎ 生姜	醤油 鰹エキス			
		砂糖 油		ほうれん草 もやし	醤油 酢			
19 (金)	ご飯 味噌けんちん汁 ザンギ 大豆の五目煮	ご飯					687	32.5
			油揚げ 豆腐 味噌	大根 ごぼう 人参 長葱 こんにゃく	酒 みりん 昆布だし 鰹だし			
		小麦粉 でん粉 揚げ油	鶏肉	生姜 にんにく	酒 醤油			
		砂糖 油	大豆 豚肉 ひじき 竹輪	人参	醤油			
22 (月)	ナン キーマカレー 鶏肉のハーブ焼き 大根と海藻のサラダ	ナン					611	31.3
		じゃが芋 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			
			鶏肉		ハーブミックス			
		油 砂糖 ごま	わかめ 寒わかめ 昆布 とさかのり ふのり	大根 きゅうり 人参	酢 醤油			
24 (水)	きつねうどん ハッシュポテト ミニトマト	うどん					656	27.8
		砂糖	油揚げ 鶏肉 つと 高野豆腐	人参 小松菜 長葱	酒 醤油 みりん 昆布だし 鰹だし			
		じゃが芋 上新粉 油		玉葱				
				ミニトマト				
25 (木)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さばの蒲焼き風 白菜のおひたし	ご飯					614	25.5
			油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし			
		砂糖 でん粉	さば	生姜	醤油 みりん			
		砂糖 油		白菜 もやし 人参	醤油 酢			
26 (金)	ご飯 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ チンジャオロース	ご飯					601	31.3
			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			
		砂糖 でん粉	鶏肉		酢 醤油 みりん			
		砂糖 油 でん粉	豚肉	玉葱 ピーマン 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン			
29 (月)	背割りコッパパン パンキンポタージュ フランクフルト ビーフン炒めソース味	パン					693	28.1
		バター	脱脂粉乳 牛乳	南瓜 玉葱 パセリ	パンキンポタージュルウ コンソメ			
			フランクフルト					
		ビーフン 油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン もやし	焼きそばソース ソース			
30 (火)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) 小松菜のおひたし	ご飯					602	22.2
			油揚げ 味噌	大根 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし			
		(豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉	(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	(玉葱 にんにく 生姜)	(トマトペースト) 酒 醤油 みりん			
		砂糖 油		小松菜 もやし	醤油 酢			

※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給で表示しています。(今月はじゃがいも・大根・南瓜・キャベツ・茄子です)

当月平均値(基準値)
エネルギー 645Kcal(650)
たんぱく質 26.7g(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。