



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			からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
1(水)	ごはん	ごはん	鶏肉 豆腐	大根 人参 油揚げ 味噌	20(月)	ソフトフランスパン	パン	
	味噌けんちん汁			酒 鰹削りだし みりん 昆布だし		ポークフライングシチュー	じゃが芋 小麦粉	生薑 にんにく 人参 エリンギ 玉葱 いんげん
エネルギー 815kcal	ほっけの生巻焼き	砂糖	ほっけ	酒 醤油 みりん	エネルギー 814kcal	キャベツメンチカツ	豚肉	生薑 にんにく 人参 エリンギ 玉葱 いんげん
蛋白質 41.6g	豚肉と白滝のしぐれ煮	砂糖 油	豚肉	みりん 醤油	蛋白質 32.2g	フルーツカクテル(カクテルゼリー)	豚脂 砂糖 油 米粉	醤油
			白滝 玉葱 生薑 いんげん				(砂糖)	(豆乳 寒天)
								みかん バイン 黄桃(りんご果汁 桃果汁 ぶどう果汁)
2(木)	野菜塩ラーメン	ラーメン	豚肉 つと 茎わかめ	塩ラーメンスープ 鶏ガラ	21(火)	ごはん	ごはん	
	大豆コロッケ	油 じゃが芋 澱粉 砂糖 油脂	大豆	玉葱 カレー粉		白菜と油揚げの味噌汁	油揚げ わかめ 味噌	白菜 人参 長葱
エネルギー 845kcal	パンサンスー	パン粉 小麦粉			エネルギー 823kcal	塩ザンギ	鶏肉	生薑 にんにく
蛋白質 29.7g		春雨 砂糖	鶏肉	酢 醤油	蛋白質 34.6g	大豆の五目煮	大豆 ひじき	人参 ごぼう
		ごま油	ごま油			小魚	さつま揚げ	みりん 醤油
							砂糖	酒
3(金)	ごはん	ごはん			22(水)	ごはん	ごはん	
	チキンと豆のカレー	じゃが芋 小麦粉 油	鶏肉 大豆	人参 玉葱 にんにく 生薑 枝豆		肉団子のスープ(肉団子)	(でん粉 油) (鶏肉 豚肉)	(玉葱) 大根 白菜 人参 しめじ 長葱
エネルギー 875kcal	おかかサラダ	砂糖 油	削り節	ケチャップ スープストック ソース カレールウ	エネルギー 856kcal	ポークチャップ	砂糖	豚肉
蛋白質 28.2g	パイン缶			醤油 酢	蛋白質 29.6g	マカロニツナサラダ・マヨネーズ卵なし	マカロニ 油	まぐろ油漬け
							マヨネーズ	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ
6(月)	ごはん	ごはん			23(木)	五目うどん	うどん	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ
	さつまいもシチュー	さつまいも 油	ベーコン 白花生 牛乳 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉)	玉葱 人参 エリンギ パセリ (玉葱)		焼きおにぎり	砂糖	干椎茸 人参 小松菜 長葱
エネルギー 832kcal	ハンバーグのデミソース(ハンバーグ)	(鶏粉 じゃが芋 豚脂) 砂糖		ケチャップ ソース デミグラスソース	エネルギー 814kcal	茎わかめのサラダ	米 油	酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし
蛋白質 32.1g	フルーツ白玉(月型・星型ゼリー)	白玉もち(砂糖)		みかん りんご (みかん果汁 マンゴー果汁 オレンジ果汁 人参汁)	蛋白質 35.6g		砂糖	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ
	いちごジャム	水あめ 砂糖		いちご			油 砂糖	干椎茸 人参 小松菜 長葱
7(火)	ごはん	ごはん			24(金)	わかめご飯	わかめ	酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし
	すまし汁	焼ふ	豆腐 鶏肉	干椎茸 長葱 人参		キャベツと油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱
エネルギー 808kcal	さばの味噌煮	砂糖 澱粉	さば 味噌		エネルギー 800kcal	いわしのみぞれ煮	砂糖 澱粉	大根
蛋白質 38.1g	大根の煮物	砂糖 油	豚肉 大豆	酒 みりん 醤油	蛋白質 29.0g	じゃが芋のピリ辛そば煮	じゃが芋 ごま油 油 砂糖 澱粉	鶏肉 枝豆 生薑 にんにく 筍 白滝
			大根 人参 いんげん こんにやく					酒 醤油 テンメンジャン 豆板醤
8(水)	ごはん	ごはん			27(月)	パン	パン	
	麻婆豆腐	砂糖 油 澱粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	干椎茸 人参 長葱 枝豆 にんにく 生薑 玉ねぎ 生薑		コーンポタージュ	バター 油	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム
エネルギー 821kcal	肉しゅうまい(2ヶ)	澱粉 小麦粉 パン粉 豚脂 砂糖 粉あめ	鶏肉 豚肉 味噌 大豆粉	醤油 酒 昆布だし 鰹削りだし カレールウ みりん	エネルギー 864kcal	豚肉コロッケ(ソースかけ)	じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 豚脂 砂糖 澱粉	コーン 玉葱 パセリ
蛋白質 31.2g	もやしのナムル	砂糖 ごま ごま油		もやし きゅうり 人参	蛋白質 29.1g	ごぼうサラダ・マヨネーズ(卵なし)	マヨネーズ	玉葱
				醤油 酢 豆板醤				粉末醤油 ソース
9(木)	うどん	うどん	鶏肉 つと	小松菜 玉葱 人参 長葱 干椎茸	28(火)	ごはん	ごはん	
	カレーうどん	砂糖 澱粉		醤油 酒 昆布だし 鰹削りだし カレールウ みりん		野菜の味噌汁	じゃが芋 油揚げ 味噌	大根 人参 白菜 長葱
エネルギー 865kcal	ポテトハムサラダ・マヨネーズ(卵なし) ミニトマト(2ヶ)	じゃが芋 マヨネーズ	ハム	人参 玉葱 胡瓜	エネルギー 825kcal	さばの照り焼き	砂糖	生薑
蛋白質 31.2g				ミニトマト	蛋白質 32.5g	切干大根の炒め煮	砂糖 油	酒 みりん
							油	醤油 酒
10(金)	ごはん	ごはん			29(水)	ごはん	ごはん	
	春雨スープ	春雨	鶏肉 豆腐	人参 えのき茸 長葱		なす入りピリ辛丼の具	油 澱粉	豚肉
エネルギー 821kcal	まぐろメンチカツ(ソースかけ)	パン粉 油	まぐろ	玉葱 生薑	エネルギー 822kcal	厚焼き卵	ごま油	厚揚げ
蛋白質 29.7g	ほうれん草とコーンのサラダ	砂糖 小麦粉	ほうたてエキス	ほうれん草 キャベツ 玉葱 コーン	蛋白質 32.0g	小松菜のごま和え	砂糖 油 澱粉	卵【61.9%】
		砂糖 油	ハム				砂糖	
							ごま	小松菜 人参 もやし
15(水)	ごはん	ごはん			30(木)	野菜とんこつラーメン	ラーメン	豚肉
	大根の味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし		焼きぎょうざ(2ヶ)	豚肉 茎わかめ	生薑 にんにく 玉葱 白菜 人参 もやし 長葱
エネルギー 803kcal	北海道コーンのずみ焼き	油脂 澱粉	たらすり身	コーン	エネルギー 879kcal	ラフランスゼリー和え(ラフランスゼリー)	豚脂 ごま油 小麦粉 油脂	豚肉 鶏肉 大豆粉
蛋白質 31.1g	鶏とほろ	油 ごま 砂糖	鶏肉 豆腐	白滝 ごぼう 枝豆 生薑	蛋白質 30.5g		(ぶどう糖果糖液)	キャベツ にら 生薑
								醤油 みりん たらエキス
16(木)	野菜味噌ラーメン	ラーメン	豚肉 つと 茎わかめ 味噌	味噌ラーメンスープ 鶏ガラ	31(金)	ごはん	ごはん	
	揚げたご焼き(たご焼き)	(小麦粉 砂糖 揚げ玉) 油	(たご 卵【1.7%】) 削り節 青のり	(鰹だし) お好みソース		ハヤシライス	じゃが芋 油 小麦粉	豚肉
エネルギー 811kcal	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	胡瓜 人参	エネルギー 874kcal	大根の中華和え	砂糖 ごま油	人参 玉葱 しめじ 生薑 にんにく
蛋白質 29.4g					蛋白質 24.6g	ミニトマト(2ヶ) かぼちゃ	ごま	大根 きゅうり 人参
							砂糖 澱粉	豆乳 かぼちゃ

※ 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。

※ 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。

【今月の恵庭産野菜】

じゃがいも、キャベツ、大根、なす

※食材の太字個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)