



	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(水)	野菜塩ラーメン	ラーメン				657	21.8
	ピザロール	小麦粉 粉あめ でん粉 油 砂糖 揚げ油	豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 塩ラーメンスープ		
	パイン缶			玉葱 トマト にんにく	コンソメ 酒		
2(木)	ご飯	ご飯				611	20.9
	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		
	味付き肉団子	豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油	豚肉 牛肉 大豆たん白 鶏肉	玉葱	りんごジュース ケチャップ 醤油 酢		
3(金)	キャベツのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ 人参	醤油	614	30.3
	ご飯	ご飯					
	すまし汁		豆腐 わかめ 鶏肉	干し椎茸 人参 長葱	酒 醤油 昆布だし 鰹だし		
6(月)	ぼっけの塩焼き	ぼっけ				619	32.2
	肉そぼろ	砂糖 油 ごま	豚肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
	コッペパン	パン					
7(火)	白菜とベーコンのクリーム煮	バター	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	白菜 玉葱 人参 パセリ しめじ	コンソメ ホワイトルウ	638	23.5
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		ハーブミックス		
	マカロニツナサラダ	マカロニ	まぐろ	きゅうり 人参 玉葱	マヨネーズ風調味料(卵なし)		
8(水)	ご飯	ご飯				630	26.0
	キャベツと油揚げの味噌汁	砂糖 水あめ でん粉	油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ でん粉	いわし 鰹節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		
9(木)	ビーフン炒めソース味	ビーフン 油	豚肉	玉葱 人参 ビーマン もやし	焼きそばソース ソース	630	23.7
	うどん	うどん					
	砂糖		鶏肉 豆腐	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
10(金)	みたらし芋もち	芋もち 砂糖 でん粉		大根	醤油 みりん	660	27.4
	ミニトマト			ミニトマト			
	ご飯	ご飯					
15(水)	四川豆腐	でん粉 油	豆腐 豚肉	長葱 筍 人参 生姜 にんにく	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤	711	23.3
	コーンしゅうまい	豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	魚肉 豆腐	コーン 玉葱	みりん 焼酎		
	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		
16(木)	ご飯	ご飯				660	27.4
	白菜と春雨のスープ	春雨	ハム	白菜 長葱 人参 しめじ	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ		
	ザンギ	小麦粉 でん粉 揚げ油	鶏肉	生姜 にんにく	酒 醤油		
20(月)	豚肉とたけのこの炒め物	砂糖 油 でん粉	豚肉	玉葱 筍 人参 にんにく 生姜	醤油 酒 豆板醤	602	23.2
	ラーメン	ラーメン	豚肉 竹輪 わかめ	筍 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 塩ラーメンスープ		
	かぼちゃクロquette	パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 でん粉 揚げ油		かぼちゃ 玉葱			
21(火)	パインゼリー和え(ゼリー)			パイン缶 (ぶどう果汁 りんご果汁)		619	26.7
	ご飯	ご飯					
	大根と油揚げの味噌汁	砂糖 でん粉	油揚げ 味噌	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
22(水)	鶏肉の甘酢あんかけ	砂糖 でん粉	鶏肉		醤油 酢 みりん	602	23.2
	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		
	ソフトフランスパン(乳・卵なし)	パン					
23(木)	ミネストローネスープ	マカロニ じゃが芋	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 パセリ トマト	鶏がらスープ ケチャップ コンソメ	630	24.1
	キャベツメンチカツ	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		
	コーンソテー	油		コーン さやいんげん			
24(金)	ご飯	ご飯				630	24.1
	ビリ辛丼の具	油 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ 人参 玉葱 にんにく	醤油 みりん 酒 豆板醤 コチュジャン		
	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		
25(土)	もやしの和え物	砂糖 油 ごま		小松菜 もやし	醤油 酢	657	31.9
	五目うどん	うどん					
	豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ(豆腐ハンバーグ)	砂糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 竹輪	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
26(日)	海藻サラダ	(豚脂 でん粉 砂糖)	(豆腐 鶏肉 大豆たん白)	(玉葱)	(みりん)	613	29.1
	ご飯	砂糖 でん粉			醤油 酢 みりん 酒		
	油揚げ	油 砂糖 ごま	わかめ 菜わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢 醤油		
27(月)	ご飯	ご飯				624	26.2
	豚汁	じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 白菜 玉葱 ごぼう	昆布だし 鰹だし 酒 みりん		
	鶏肉の生姜焼き	砂糖	鶏肉	こんにゃく 長葱	みりん 醤油		
28(火)	大根の煮物	砂糖	さつま揚げ	大根 人参 さやいんげん	みりん 醤油	625	24.8
	わかめご飯	ご飯					
	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		
29(水)	ぼっけフライ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油	ぼっけ 大豆たん白			600	25.4
	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	きゅうり 人参	酢 醤油		
	バンズパン	パン					
30(木)	コーンポタージュ	バター	牛乳 脱脂粉乳	コーン 玉葱 パセリ	コンソメ ホワイトルウ	667	25.3
	デミソースハンバーグ(ハンバーグ)	(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		
	わかめとキャベツのサラダ		わかめ ハム	キャベツ きゅうり 人参	和風玉葱ドレッシング		
31(金)	ご飯	ご飯				709	26.7
	チンゲン菜スープ	ベーコン 豆腐	チンゲン菜 人参 長葱 干し椎茸	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ			
	チキンチャップ	砂糖	鶏肉		ケチャップ ソース デミグラスソース		
32(土)	茄子と厚揚げの炒め煮	砂糖 油	厚揚げ	茄子 こんにゃく 生姜	みりん 醤油 酒	667	25.3
	野菜とんこつラーメン	ラーメン					
	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	玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 生姜 にんにく	豚骨ラーメンスープ 豚ガラ		
33(日)	三色おひたし	砂糖 油		キャベツ 人参 ほうれん草	醤油 みりん	604	23.7
	ハロウィンミニゼリー	水あめ 砂糖		グレープ果汁	醤油 酢		
	ご飯	ご飯					
34(月)	ボークカレー	じゃが芋 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜	ケチャップ スープストック ソース カレールウ	709	26.7
	チキンレモン焼き		鶏肉		レモン果汁 ワイン		
	黄桃缶			黄桃缶			
35(火)	ご飯	ご飯				604	23.7
	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	白菜 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	照り焼き肉団子	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		
36(水)	べっこう煮	砂糖 油	鶏肉 大豆	大根 人参 さやいんげん こんにゃく	酒 醤油 みりん ワイン	604	23.7

※牛乳は毎日つきます。

※食料の都合等により、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緑で表示しています。(今日はじゃが芋・キャベツ・大根・なすです)

当月平均値(基準値)

エネルギー 636 Kcal(650)

たんぱく質 25.8g (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。