



## 11月 給食だより



	献立	食 材			調味料	栄養価 (エネルギー) (kcal)	蛋白質 (g)
		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			
4 (火)	ご飯 厚揚げの味噌汁 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物	ご飯					
		じゃが芋	厚揚げ 味噌	人参 長葱 もやし	昆布だし 鰹だし		
		砂糖	鶏肉	生姜	酒 醤油 みりん		
		砂糖	竹輪	大根 人参 サヤイんげん	みりん 醤油	600	27.6
5 (水)	ミートソーススパゲティ フライドポテト パインゼリー和え(ゼリー)	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 しめじ	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		
		じゃが芋 揚げ油 (砂糖)		パイント缶 (ぶどう果汁)		780	27.9
		ご飯					
6 (木)	ご飯 中華スープ 肉しうまい ビビンバ		豆腐 わかめ	テンゲン菜 人参 長葱	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ		
		でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉葱 生姜	醤油 鮪エキス ほたてエキス	620	23.5
		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		
7 (金)	ご飯 けんちん汁 さばのみそだれ 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯					
			豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう しめじ	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
		砂糖 でん粉	さば 味噌		醤油 酒 みりん		
		砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 サヤイんげん 生姜	みりん 醤油	679	33.8
10 (月)	コッペパン ポートフ チキンナゲット ペンネボロネーゼ	パン					
		じゃが芋	ワイン	キャベツ 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ		
		コーンスターク パン粉 豚脂 小麦粉 コーングリッツ 油 でん粉 揚げ油	鶏肉 大豆たん白	にんにく	醤油	628	25.8
		パンネ サンド 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		
11 (火)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) 大豆とひじきの炒め煮	ご飯					
			油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 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	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参	醤油		
12 (水)	きつねうどん ほっけフライ 白菜のおひたし	うどん					
		砂糖	油揚げ 鶏肉 高野豆腐	人参 小松菜 長葱 しめじ	酒 醤油 みりん 昆布だし 鰹だし		
		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油	ほっけ 大豆たん白			691	32.5
		砂糖 油		白菜 もやし 人参	醤油 酢		
13 (木)	ご飯 すまし汁 鶏肉の香味焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	ご飯					
			豆腐 わかめ 竹輪	人参 長葱 干し椎茸	酒 醤油 昆布だし 鰹だし		
		砂糖	鶏肉	にんにく 生姜	ソース 酒 醤油	604	31.9
		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		
14 (金)	ご飯 麻婆豆腐 いたらまんじゅう もやしの和え物	ご飯					
			豆腐 豚肉 味噌	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		
		豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターク	豚肉 大豆粉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	醤油	647	25.7
		砂糖 油		ほうれん草 もやし	醤油 酢		
17 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) クリーミムシチュー フランクフルト ビーフン炒めソース味	パン					
		じゃが芋 バター	ハム 牛乳	玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ		
			フランクフルト			623	25.9
		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		
18 (火)	ご飯 すきやき煮 いわしのみぞれ煮 キャベツのごま和え	ご飯					
		砂糖 油	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	白滝 長葱 玉葱 たもぎ茸	みりん 醤油		
		砂糖 でん粉	いわし	大根	醤油 酢 鮪エキス 昆布だし	655	27.4
		砂糖 ごま		キャベツ 人参	醤油		
19 (水)	野菜醤油ラーメン 春巻き	ラーメン					
			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		
		豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油(大豆)	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 干し椎茸	醤油	695	22.6
		砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	昆布	きゅうり 人参	酢 醤油		
20 (木)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮	ご飯					
			豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
		砂糖 でん粉	鶏肉		酢 醤油 みりん	601	28.9
		油 砂糖	高野豆腐 ひじき 油揚げ	切干大根 人参 干し椎茸	醤油 酒 みりん		
21 (金)	ご飯 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ミニトマト	ご飯					
		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		
				キャベツ きゅうり 人参 コーン	和風玉ねぎドレッシング	645	19.6
				ミニトマト			
25 (火)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 肉そぼろ	ご飯					
			豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
		さば				688	32.0
		砂糖 油 ごま	豚肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
26 (水)	ごりうりの昆布和え ごまだれいももち(いももち) みかん	うどん					
		砂糖 でん粉	豚肉 つと	小松菜 人参 玉葱 長葱 干し椎茸	醤油 みりん 酒 カレールウ 昆布だし 鰹だし		
		(じゃがいも でん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま でん粉			醤油	731	24.3
				みかん			
27 (木)	ご飯 白菜と春雨のスープ ザンギ ピーマンと厚揚げの炒め煮	ご飯					
		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		
		小麦粉 でん粉 揚げ油	鶏肉	生姜 にんにく	酒 醤油	651	26.1
		砂糖 油	厚揚げ	ピーマン 生姜 こんにゃく	みりん 醤油 酒		
28 (金)	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 照り焼き肉団子 小松菜のおひたし	ご飯					
		じゃが芋	油揚げ 味噌	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	602	20.8
		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。

※恵庭市産の野菜を使用する日は絵で表示しています。(今月はじゃがいもです)

当月平均値(基準値) エネルギー 655Kcal(650) たんぱく質 26.9g(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。
---	------------------------------------