

	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		
1 (月)	黒糖パン ミネストローネスープ キャベツメンチカツ 海藻サラダ	パン				
		マカロニ じゃが芋	ワインナー	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 醤油	628 24.0
		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	
		油 砂糖	わかめ 塩わかめ 昆布 とさかのり ふのり	もやし 人参 きゅうり コーン	酢 醤油	
2 (火)	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 大豆の五目煮	ご飯				
		豆腐 わかめ つと	人参 長葱 干し椎茸		酒 醬油 昆布だし 鰹だし	600 31.8
		砂糖	生姜		酒 醬油 みりん	
		砂糖 油	大豆 豚肉 ひじき	人参	醤油	
3 (水)	野菜味噌ラーメン ハッシュポテト きゅうりの華風漬け	ラーメン				
		豚肉 味噌	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜		鶏ガラ 味噌ラーメンスープ	649 23.3
		じゃが芋 上新粉 油	玉葱			
		砂糖 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ 生姜		醤油 酢	
4 (木)	ご飯 豚汁 いわしのみぞれ煮 もやしの和え物	ご飯				
		豚肉 豆腐 味噌	人参 玉葱 ごぼう 大根		昆布だし 鰹だし 酒 みりん	618 25.1
		こんにゃく	大根		醤油 酢 鮭エキス 昆布だし	
		砂糖 でん粉	いわし		醤油 酢	
5 (金)	ご飯 チンゲン菜スープ ぎょうざ チンジャオロース	ご飯				
		ペークン 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	600 22.4
		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 油 でん粉	豚肉	玉葱 ピーマン 笠 生姜 にんにく	酒 醬油 豆板醤 コチュジャン	
6 (月)	コッペパン さつまいものクリーム煮 フランクフルト ペンネボロネーゼ	パン				
		さつまいも バター	ペークン 牛乳	玉葱 人参 パセリ	ホワイトルウ コンソメ	673 26.2
		フランクフルト				
		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	
7 (火)	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮	ご飯				
		じゃが芋	味噌	玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし	600 24.3
		ほっけ				
		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	
8 (水)	五目うどん 野菜かき揚げ キャベツのごま和え	うどん				
		砂糖	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 竹輪	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 酒 醬油 みりん	699 27.9
		小麦粉 揚げ油	大豆たん白	玉葱 人参 ごぼう 春菊	ペーリングハウダー	
		砂糖 ごま		キャベツ 人参	醤油	
9 (木)	ご飯 四川豆腐 肉しゅうまい 春雨の中華和え	ご飯				
		でん粉 油	豆腐 豚肉	長葱 笠 人参 生姜 にんにく 干し椎茸	塩ラーメンスープ 醬油 酒 豆板醤	658 23.2
		でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉葱 生姜	醤油 鮭エキス	
		春雨 油 砂糖 ごま油		もやし きゅうり 人参	酢 醬油	
10 (金)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 肉じゃが	ご飯				
		油揚げ 味噌	大根 人参 長葱 めじ		昆布だし 鰹だし	617 28.1
		砂糖 でん粉	鶏肉		醤油 酢 みりん	
		じやが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	みりん 醬油 酒	
11 (月)	背割りコッペパン ポット ホットドックハンバーグの ケチャップソース(ハンバーグ) コーンソーテ	パン				
		じゃが芋	ワインナー	キャベツ 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ	606 25.1
		(豚脂 砂糖 澄粉) 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 トマトピューレー ソース	
		油		コーン 人参 ピーマン		
12 (火)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 五目きんぴらごぼう	ご飯				
		油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱		昆布だし 鰹だし	601 26.0
		砂糖 でん粉	鶏肉		酒 醬油 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	
13 (水)	野菜塩ラーメン 春巻き パインゼリー和え(ゼリー)	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 塩ラーメンスープ	739 21.0
		豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 干し椎茸	醤油 ポークブイヨン	
		砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油			パイン缶 (ぶどう果汁)	
14 (木)	ご飯 味噌おでん 照り焼き肉団子 小松菜のおひたし	ご飯				
		さつまいも 砂糖	厚揚げ 味噌 昆布	大根 さやいんげん 人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 鰹だし	632 20.5
		豚脂 砂糖 油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 生姜 にんにく	酒 醬油 酢 ソース	
		砂糖 油		小松菜 もやし	醤油 酢	
15 (金)	ご飯 白菜と春雨のスープ にらまんじゅう ピリンパ	ご飯				
		春雨	ハム	白菜 長葱 人参 めじ	鶏がらスープ 醬油ラーメンスープ	605 22.5
		豚脂 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	
		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	
16 (月)	ソフトフランスパン コーンポタージュ フライドチキン ブロッコリーのサラダ クリスマスケーキ	パン				
		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	697 29.3
		小麦粉 でん粉 バン粉 揚げ油	鶏肉		ブロッコリー キャベツ 人参 和風玉ねぎドレッシング	
					ココアパウダー	
17 (火)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉そぼろ	ご飯				
			豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹だし	656 30.3
			さば			
		砂糖 油 ごま	豚肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醬油	
18 (水)	けんちんうどん 揚げかぼちゃもち(かぼちゃもち) 大根の梅おかか和え	うどん				
		砂糖	鶏肉 豚肉	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし	684 26.4
		(じゃがいも でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油		(かぼちゃ)	醤油 みりん	
		(水あめ) 砂糖	(軽節) 竹輪	(梅しそ) 大根 きゅうり	(酢 リンゴ酢 酒) 醬油 酢	
19 (木)	ご飯 白菜と春雨のスープ にらまんじゅう ピリンパ	ご飯				
		春雨	ハム	白菜 長葱 人参 めじ	鶏がらスープ 醬油ラーメンスープ	605 22.5
		豚脂 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	
		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	
20 (金)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉そぼろ	ご飯				
			豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹だし	656 30.3
			さば			
		砂糖 油 ごま	豚肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醬油	
21 (月)	けんちんうどん 揚げかぼちゃもち(かぼちゃもち) 大根の梅おかか和え	うどん				
		砂糖	鶏肉 豚肉	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし	684 26.4
		(じゃがいも でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油		(かぼちゃ)	醤油 みりん	
		(水あめ) 砂糖	(軽節) 竹輪	(梅しそ) 大根 きゅうり	(酢 リンゴ酢 酒) 醬油 酢	
22 (火)	ご飯 ポークカレー わかめとキャベツのサラダ みかん	ご飯				
			豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜	ケチャップ スープスティック ソース カレールウ	683 20.6
		じゃが芋 油				
		わかめ ハム	キャベツ きゅうり 人参		和風ドレッシング	
				みかん		

当月平均値(基準値)
エネルギー 644 Kcal(650)
たんぱく質 25.2 g(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。

*牛乳は毎日つきます。※揚げ油はなたね油を使用しています。
※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。