

2025年度

1月給食だより



恵庭市中学校給食センター

TEL : 32-6620

FAX : 32-6621

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				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	
15(木)  エネルギー 856kcal 蛋白質 29.9g	野菜とんこつラーメン	ラーメン	豚肉 茎わかめ	生姜 にんにく 玉葱 白菜 人参 もやし 長葱	豚骨ラーメンスープ 豚ガラ	23(金)  エネルギー 837kcal 蛋白質 34.3g	ご 飯	ご飯			
	春巻き(米粉入り)	豚脂 小麦粉 春雨 澱粉 油 砂糖 米粉 粉あめ	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	醤油 ポークブイオン	ぎょうざスープ(ぎょうざ)		(豚脂 小麦粉 米粉) 大豆粉)	(豚肉 鶏肉 白菜 人参 えのき チンゲン菜 長葱	(キャベツ 生姜) ホーケキス) 鶏ガラ 塩ラーメンスープ		
	大根の中華和え	砂糖 ごま油 ごま		大根 胡瓜 人参	醤油 酢		さばの照り焼き	砂糖 砂糖 油 澱粉	さば 豚肉	生姜 玉葱 ビーマン 筍 生姜 にんにく	酒 みりん 醤油 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン
	ご 飯	ご飯			家庭用		背割りコッペパン	パン			
16(金)  エネルギー 925kcal 蛋白質 26.4g	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 人参 玉葱 にんにく 生姜	ケチャップ ソース スープストック カレールウ	26(月)  エネルギー 827kcal 蛋白質 38.4g	根菜のクリームシチュー	鶏肉 油	白花豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳	ごぼう 大根 人参 玉葱 コーン パセリ	ホワイトルウ コンソメ	
	茎わかめのサラダ	油 砂糖 ごま	茎わかめ ハム	人参 玉葱 キャベツ		酢 醤油	ハンバーグピザソース(ハンバーグ)	(豚脂 澱粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉 トマト 生姜)	ケチャップ ソース トマトミックスソース	
	シャインマスカットゼリー和え(シャインマスカットゼリー)	(砂糖 ぶどう糖)		(ぶどう果汁) 黄桃 パイン			ビーフン炒めソース味	ビーフン 油	豚肉	玉葱 ビーマン 人参 キャベツ	焼きそばソース ソース
	コッペパン	パン					ご 飯	ご飯			
19(月)  エネルギー 854kcal 蛋白質 33.0g	ポトフ	じゃが芋 ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 いんげん	コンソメ 醤油 鶏ガラ	27(火)  エネルギー 815kcal 蛋白質 32.1g	大根の味噌汁		油揚げ わかめ 味噌	大根 人参 長葱	昆布だし 鯉削りだし	
	キャベツメンチカツ(ソースかけ)	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱		醤油 ソース	豚肉の生姜焼き	砂糖	豚肉	生姜 醤油 酒 みりん	
	マカロニツナサラダ・マヨネーズ卵なし	マカロニ 油 マヨネーズ	まぐろ油漬け	玉葱 胡瓜 人参		醤油	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 ひじき さつま揚げ	人参 酒 みりん 醤油	
	ご 飯	ご飯					ご 飯	ご飯			
20(火)  エネルギー 804kcal 蛋白質 30.6g	すき焼き煮	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	白滝 白菜 人参 玉葱 長葱 しめじ	みりん 醤油	28(水)  エネルギー 893kcal 蛋白質 30.6g	春雨入り麻婆豆腐	砂糖 油 澱粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌	長葱 生姜 にんにく 人参	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ
	いわしのみぞれ煮	砂糖 澱粉	いわし	大根	醤油 酢 昆布だし 魚エキスを【鯖】		肉しょうまい(2ヶ)	澱粉 豚脂 砂糖 ごま油	豚肉 大豆たん白	玉ねぎ 生姜	醤油 ポークエキス 魚介エキスを【いわし】
	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	ハム	もやし 胡瓜 人参	醤油 酢		切干大根のナムル	小麦粉 ごま ごま油		切干大根 人参 ほうれん草	醤油
	ご 飯	ご飯					ご 飯	ご飯			
21(水)  エネルギー 825kcal 蛋白質 30.9g	野菜の味噌汁	じゃが芋 油揚げ 味噌	大根 人参 白菜 長葱	昆布だし 鯉削りだし	29(木)  エネルギー 835kcal 蛋白質 30.8g	五目あんかけ醤油ラーメン	ラーメン 澱粉	豚肉 つと	玉葱 白菜 筍 人参 ビーマン 長葱 干し椎茸 生姜 にんにく	広東醤油ラーメンスープ 鶏ガラ	
	塩ザンギ	砂糖 澱粉 小麦粉 油	鶏肉	にんにく 生姜		酒	揚げたご焼き(2ヶ)(たご焼き)	(小麦粉 砂糖 揚げ玉) 油	(卵【1.7%】 たこ) 削り節 青のり	(キャベツ 紅しょうが)	(鯉だし) お好みソース
	きんぴらごぼう	砂糖 ごま ごま油 油	さつま揚げ	ごぼう 人参 白滝		醤油 酒 みりん	わかめとキャベツのごまサラダ	ごま	わかめ ハム	キャベツ 胡瓜	塩中華ドレッシング
	ご 飯	ご飯					ご 飯	ご飯			
22(木)  エネルギー 849kcal 蛋白質 30.1g	カレーうどん	うどん 澱粉 砂糖	豚肉 つと 小松菜 玉葱 人参 長葱 干し椎茸	醤油 みりん 酒 カレールウ 昆布だし 鯉削りだし	30(金)  エネルギー 814kcal 蛋白質 38.2g	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	つきこんにやく 大根 ごぼう 人参 長葱	酒 みりん 昆布だし 鯉削りだし		
	ハッシュポテト	じゃが芋 上新粉 油	玉葱				ほっけの塩焼き		ほっけ		
	みかん			みかん			じゃがいものピリ辛どぼろ	じゃが芋 油 ごま油 砂糖	豚肉	玉葱 ビーマン 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン

※ 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。

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)

