

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)	野菜とんこつラーメン 春巻き(米粉入り) 大根の中華和え	ラーメン 豚肉 茎わかめ	生姜 人参 玉葱 長葱	にんにく 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 さばの照り焼き チキンジャオロース	ご飯 (豚脂 小麦粉 米粉)	(豚肉 鶏肉 大豆粉)	ご飯 (キャベツ 生姜) 白菜 えのき チングン菜 長葱	(みりん 酒 醤油 ボーケキス) 鶏ガラ 塩ラーメンスープ	ご飯 生姜 豚肉	酒 みりん 醤油 酒 醤油 豆板醤	ご飯 生姜 コチュジャン
		豚脂 小麦粉 春雨 濃粉 油 砂糖 米粉 粉あめ	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	醤油 ポークブイヨン		さばの照り焼き	砂糖	さば	生姜	酒 みりん 醤油	砂糖 油 澱粉	玉葱 ピーマン 茄子 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤
		砂糖 ごま油 ごま	大根 胡瓜 人参	醤油 醋		チキンジャオロース	澱粉	豚肉	玉葱 ピーマン 茄子 生姜 にんにく	コチュジャン			
16(金)	ご飯 ポークカレー 茎わかめのサラダ 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)	ご飯 豚肉 小麦粉 油	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	背割りロッペパン 根菜のクリームシチュー ハンバーグピザソース (ハンバーグ) ビーフン炒めソース味	パン 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			
		油 砂糖 ごま ハム	人参 玉葱 キャベツ	酢 醤油			(豚脂 濃粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉)	(玉葱 にんにく) トマト 生姜	ケチャップ ソース トマトミックスソース			
		(砂糖 ぶどう糖)	(ぶどう果汁) 黄桃 パイン				ビーフン 油	豚肉	玉葱 ピーマン 人参 キャベツ	焼きそばソース ソース			
19(月)	コッペパン ボトル キャベツメンチカツ (ソースかけ) マカロニツナサラダ・ マヨネーズ卵なし	パン じゃが芋 ワインナー	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	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮	ご飯 油揚げ わかめ 味噌 砂糖	大根 人参 長葱	昆布だし 鰯削りだし				
		豚脂 砂糖 油 米粉 大豆たん白	鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱 醤油 ソース			豚肉 油	豚肉	生姜	醤油 酒 みりん			
		マカロニ 油 マヨネーズ	まぐろ油漬け 玉葱 胡瓜 人参	醤油			油 砂糖 大豆 ひじき	人参	みりん 醤油 酒				
20(火)	ご飯 すき焼き煮 いわしのみぞれ煮 春雨サラダ	ご飯 砂糖 油 豚肉 烤き豆腐	白滝 白菜 人参 玉葱 長葱 めじ	みりん 醤油	28(水) エネルギー 893kcal 蛋白質 30.6g	ご飯 春雨入り麻婆豆腐 肉しゃうまい(2ヶ) 切干大根のナムル	ご飯 砂糖 油 澄粉 豆腐 豚肉 ごま油 春雨 味噌	長葱 生姜 味噌	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ				
		砂糖 澄粉 いわし	大根	醤油 酢 昆布だし 魚エキス【鰯】			澱粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ 生姜	醤油 ポークエキス 魚介エキス【いわし】			
		春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	ハム	もやし 胡瓜 人参			ごま ごま油	切干大根 人参 ほうれん草	醤油				
21(水)	ご飯 野菜の味噌汁 塩サンギ きんぴらごぼう	ご飯 じゃが芋 油揚げ 味噌	大根 人参 白菜 長葱	昆布だし 鰯削りだし	29(木) エネルギー 835kcal 蛋白質 30.8g	ご飯 五目あんかけ 醤油ラーメン 揚げたこ焼き(2ヶ) (たこ焼き)	ラーメン 澱粉	豚肉 つと 玉葱 白菜 茄子 人参 ピーマン 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				
		砂糖 澄粉 小麦粉 油	鶏肉	にんにく 生姜			(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)	お好みソース			
		砂糖 ごま ごま油 油	さつま揚げ	ごぼう 人参 白滝			ごま	わかめ ハム	キャベツ 胡瓜	塩中華ドレッシング			
22(木)	カレーうどん ハッシュポテト みかん	うどん 澱粉 砂糖	豚肉 つと	小松菜 玉葱 人参 長葱 干し椎茸	30(金) エネルギー 814kcal 蛋白質 38.2g	ご飯 味噌けんちん汁 ほっけの塩焼き じゃがいもの ピリ辛そぼろ	ご飯 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	つけこんにゃく 大根 ごぼう 人参 長葱	酒 みりん 昆布だし 鰯削りだし				
		じゃが芋 上新粉 油		玉葱			ほっけ						
				みかん			じゃが芋 油 豚肉 ごま油 砂糖	玉葱 ピーマン 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 830 kcal
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)