

	献 立	食 材			調 味 料	栄 療 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		
15 (木)	ご飯 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ みかん	ご飯				
		じゃが芋 油	鶏肉 ベーコン	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 カレー粉 マサラマイルド	
				キャベツ きゅうり 人参 コーン	和風玉ねぎドレッシング	
				みかん		
16 (金)	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯				
		じゃが芋	油揚げ 味噌	人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰯だし	
			さば			
		砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	みりん 醤油	
19 (月)	コッペパン ミートボールと南瓜のクリームスープ (ミートボール) フライドポテト わかめとキャベツのサラダ	パン				
		バター (豚脂 砂糖 油 でん粉)	脱脂粉乳 牛乳 (鶏肉 豚肉 大豆たん白)	南瓜 玉葱 パセリ 人参 (玉葱 生姜 にんにく)	パンブキンポタージュルウ コンソメ	
		じゃが芋 揚げ油				
		油 砂糖	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油	
20 (火)	ご飯 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ ビビンバ	ご飯				
			豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 長葱	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ	
		砂糖 でん粉	鶏肉		酢 醤油 みりん	
		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	
21 (水)	五目うどん ごまだれいももち(いももち) きゅうりの昆布和え	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 鰯だし 酒 醤油 みりん	
		(じゃが芋 でん粉 砂糖 水あめ ごま でん粉 揚げ油)			醤油	
		砂糖	昆布	きゅうり 人参	酢 醤油	
22 (木)	ご飯 麻婆豆腐 肉しゅうまい パンサンスー	ご飯				
		砂糖 でん粉 油 ごま油	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 テンメンジヤン	
		でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉葱 生姜	鰯エキス ほたてエキス	
		マロニー 砂糖 油	ハム	キャベツ きゅうり 人参 もやし	醤油 酢	
23 (金)	ご飯 厚揚げの味噌汁 いわしの梅煮 五目きんぴらごぼう ふりかけ	ご飯				
			厚揚げ 味噌	大根 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰯だし	
		砂糖 水あめ でん粉	いわし 鰯節	梅	醤油 梅酢 昆布だし	
		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	
26 (月)	背割りコッペパン クリームシチュー ワインナーケチャップ 野菜サラダ	砂糖 でん粉	鰯節 のり		抹茶 椎茸エキス	
		パン				
		じゃが芋 バター	ハム 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ	
		砂糖	フランクフルト		ケチャップ ソース	
27 (火)	ご飯 吉野汁 味付き肉団子 大豆とひじきの炒め煮			キャベツ 玉葱 きゅうり 人参	和風玉ねぎドレッシング	
		ご飯				
		でん粉	豆腐 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰯だし	
		豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たん白	玉葱	りんごジュース ケチャップ 醤油 酢	
28 (水)	野菜醤油ラーメン 春巻き 大根のナムル	砂糖 油	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参	醤油	
		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 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 干し椎茸	醤油	
29 (木)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 肉そぼろ	砂糖 ごま ごま油		大根 ほうれん草 人参	醤油 酢 豆板醤	
		ご飯				
			豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰯だし	
			ほっけ			
30 (金)	ご飯 チンゲン菜スープ ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ) ピーマンと厚揚げの炒め煮	砂糖 油	豚肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油	
		ご飯				
		じゃが芋	ベーコン	干し椎茸 チンゲン菜 長葱 人参	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ	
		(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	厚揚げ	ピーマン 生姜 こんにゃく	みりん 醤油 酒	

※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。

※料金の都合等により、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。



当月平均値(基準値)
エネルギー 656Kcal(650)
たんぱく質 25.7g(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。