



	献立	食 材			調 味 料	栄 養 価	
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし)	パン				697	21.1
	ポトフ	じゃが芋	ウインナー	キャベツ 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ		
	かぼちゃクロquette	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 ラード	濃縮乳	かぼちゃ 玉葱			
	マカロニサラダ	でん粉 バーム油 揚げ油		きゅうり 人参 玉葱	マヨネーズ風調味料(卵なし)		
3 (火)	大豆チョコクリーム	マカロニ			ココアパウダー	627	28.4
	白飯	砂糖 油	大豆粉 脱脂粉乳				
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	ご飯					
	鶏肉の香味焼き	じゃが芋	味噌 油揚げ	玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
4 (水)	もやしの和え物	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜	ソース 酒 醤油	747	24.2
	節分豆	砂糖 油	ほうれん草 もやし		醤油 酢		
	カレーうどん	砂糖 小麦粉 でん粉 黒糖液 大豆油 寒梅粉	大豆				
	揚げ芋もち	うどん					
5 (木)	みかん	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	653	28.2
	もやしと油揚げの味噌汁	(じゃが芋 でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油		みかん	醤油 みりん		
	いわしのみぞれ煮						
	肉そぼろ	豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱		昆布だし 鰹だし		
6 (金)	ごはん	砂糖 でん粉	いわし	大根	醤油 酢 鯖エキス 昆布だし	633	23.0
	ピリ辛丼	砂糖 油 ごま	鶏肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
	ぎょうざ	ごはん					
	小松菜のナムル	油 でん粉	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ 人参 玉葱 にんにく	醤油 みりん 酒 豆板醤 コチュジャン		
9 (月)	コッペパン	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	645	26.9
	ポークブラウンシチュー	砂糖 ごま油	小松菜 もやし 人参		醤油 酢		
	フランクフルト	パン					
	海藻サラダ	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 エリンギ グリンピース	ワイン トマトピューレー		
10 (火)	ごはん	揚げ芋もち	フランクフルト	にんにく 生姜	デミグラスソース ビーフシチュールウ	664	27.5
	大根と油揚げの味噌汁	油 砂糖	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢 醤油		
	ぼっかけフライ	ごはん					
	大豆の五目煮	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油	油揚げ 味噌	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
12 (木)	ごはん	砂糖 油	大豆 豚肉 ひじき 高野豆腐	人参	醤油	656	23.3
	四角豆腐	ごはん					
	コーンしゅうまい	でん粉 油	豆腐 豚肉	長葱 筍 人参 生姜 にんにく 干し椎茸	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤		
	春雨ともやしのごまサラダ	豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	魚肉 豆腐 大豆たん白	コーン 玉葱	みりん 焼酎		
13 (金)	わかめご飯	春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり 人参		酢 醤油	603	29.9
	すまし汁	ごはん	わかめ				
	鶏肉の生姜焼き	豆腐 つと	人参 長葱 しめじ		酒 醤油 昆布だし 鰹だし		
	肉じゃが	砂糖	鶏肉	生姜	酒 醤油 みりん		
16 (月)	パンズパン	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	みりん 醤油 酒	631	24.1
	ミネストローネスープ	パン					
	キャベツメンチカツ(ソースかけ)	マカロニ じゃが芋	ウインナー	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		
	コーンソテー	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 ソース		
17 (火)	中華スープ	油	コーン ビーマン			626	23.2
	にらまんじゅう	ごはん					
	ピーマンと厚揚げの炒め煮	じゃが芋 ごま油	豚肉 豆腐	長葱 ほうれん草 人参	鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ		
		豚脂 小麦粉 砂糖 でん粉	豚肉 大豆粉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	醤油		
18 (水)	ミートソーススパゲティ	砂糖 油	厚揚げ	ピーマン 生姜 こんにゃく	みりん 醤油 酒	694	27.8
	わかめとキャベツのサラダ	スパゲティ	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン	ケチャップ トマトピューレー ソース		
	黄桃缶	砂糖 小麦粉 油	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	デミグラスソース ワイン スープストック		
				黄桃缶	和風玉葱ドレッシング		
19 (木)	味噌おでん	ごはん				636	20.2
	味噌肉団子	さつま芋 砂糖	厚揚げ 味噌 昆布	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ふき	醤油 みりん 鰹だし		
	白菜のお浸し	豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油	豚肉 牛肉 大豆たん白 鶏肉	玉葱	りんごジュース ケチャップ 醤油 酢		
		砂糖 油	白菜 もやし 人参		醤油 酢		
20 (金)	キャベツと油揚げの味噌汁	ごはん				674	30.0
	さばの塩焼き		油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	大根の煮物		さば				
	納豆	砂糖	厚揚げ	大根 人参	みりん 醤油		
24 (火)	チンゲン菜スープ	納豆			たれ	600	23.9
	豆腐バーグジンジャーソース	ごはん					
	チンジャオロース	じゃが芋	ベーコン	干し椎茸 チンゲン菜 人参 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ		
		(豚脂 でん粉 砂糖) 砂糖 でん粉	(豆腐 鶏肉 大豆たん白)	(玉葱) 生姜	(みりん) 醤油 酒		
25 (水)	五目うどん	砂糖 油 でん粉	豚肉	玉葱 ビーマン 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	660	28.6
	ピザロール	うどん	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	ミニトマト	小麦粉 粉あめ でん粉 油 砂糖	チーズ ゼラチン 大豆たん白	玉葱 トマト にんにく	コンソメ 酒 トマトペースト		
		揚げ油		ミニトマト			
26 (木)	ごはん	ごはん				630	29.2
	豚汁	じゃが芋	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		
	ほっけの塩焼き		ほっけ	こんにゃく 長葱			
	切干大根の炒め煮	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		
27 (金)	ポークカレー	ごはん				683	28.4
	鶏肉のレモン焼き	じゃが芋 油	豚肉	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		
	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	鶏肉		レモン果汁 ワイン		
			昆布	きゅうり 人参	酢 醤油		

※牛乳は毎日つきます。

※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。

※食物の都合等により、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保には、『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 653 Kcal(650)
たんぱく質 26g(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。