



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)	蛋白質(g)	
2 (月)	黒糖パン	パン			608	24.7	
	クリームシチュー	じゃが芋 バター	ハム 牛乳	玉葱 人参 しめじ			ホワイトルウ コンソメ
	味付き肉団子	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
	大根サラダ	砂糖 油	まぐろ	大根 きゅうり 人参			醤油 酢
3 (火)	白飯	ご飯			643	28.5	
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱			昆布だし 鰹だし
	さばの塩焼き		さば				
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにやく 人参 玉葱 さやいんげん			みりん 酒 醤油
4 (水)	野菜みそラーメン	ラーメン			669	23.4	
	ハッシュポテト		豚肉 味噌	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく			鶏ガラ 味噌ラーメンスープ
	きゅうりの華風漬け	じゃが芋 上新粉 油		玉葱			
		砂糖 ごま油 ごま		きゅうり 人参 キャベツ 生姜			醤油 酢
5 (木)	白飯	ご飯			677	25.9	
	麻婆豆腐	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 テンメンジャン
	肉しゅうまい	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 鰹エキス
	小松菜のおひたし	砂糖 油		小松菜 もやし			醤油 酢
6 (金)	白飯	ご飯			625	30.4	
	白菜とワンタンのスープ	ワンタン	ハム	白菜 長葱 人参 しめじ			鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ
	鶏肉の甘酢あんかけ	砂糖 でん粉	鶏肉				酢 醤油 みりん
	ピビンバ	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
9 (月)	コッペパン	パン			678	26.5	
	コーンポタージュ	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
	フランクフルト		フランクフルト				
	野菜サラダ			キャベツ 玉葱 きゅうり 人参			和風玉ねぎドレッシング
10 (火)	白飯	ご飯			620	23.8	
	チンゲン菜と春雨のスープ	じゃが芋 春雨	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
	にらまんじゅう	豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜			醤油
	豚肉と野菜の味噌炒め	砂糖 油 でん粉	豚肉 味噌	玉葱 人参 こんにやく にんにく			醤油 酒 豆板醤
11 (水)	かき揚げうどん	うどん			771	27.1	
	野菜かき揚げ	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 醤油 みりん
	パインゼリー和え	小麦粉 揚げ油	大豆たん白	玉葱 人参 ごぼう 春菊			ベーキングパウダー
		(砂糖)		パイン缶 (ぶどう果汁)			
12 (木)	白飯	ご飯			651	27.4	
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ			昆布だし 鰹だし
	ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ)	(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
	大豆の五目煮	砂糖 油	大豆 豚肉 ひじき 竹輪	人参			醤油
13 (金)	白飯	ご飯			665	27.8	
	すきやき煮	砂糖 油	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	白滝 長葱 玉葱 たまご茸			みりん 醤油
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ でん粉	いわし 鰹節	梅			醤油 梅酢 昆布だし
	キャベツのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ 人参			醤油
16 (月)	メロンパン	パン			726	32.6	
	コンソメスープ			キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン			鶏がらスープ コンソメ
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉				ハーブミックス
	ピーマン炒めソース味	ピーマン 油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン もやし			焼きそばソース ソース
17 (火)	白飯	ご飯			769	27.2	
	野菜カツカレー	じゃが芋 油		人参 玉葱 枝豆 しめじ 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
	とんかつ	パン粉 小麦粉 揚げ油	豚肉				
	大根と海藻のサラダ	油 砂糖 ごま	ハム わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	大根 きゅうり 人参			酢 醤油
18 (水)	野菜とんこつラーメン	ラーメン			736	27.0	
	ぎょうざ		豚肉	玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 生姜 にんにく			豚骨ラーメンスープ 豚ガラ
	なめ茸和え(なめ茸)	小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 (水あめ 砂糖)	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜			醤油 みりん
	ミルクココア	砂糖		キャベツ ほうれん草 (えのき茸)			醤油 (昆布エキス 醤油 魚醤(鰹) 鰹エキス あさりエキス) ココア
23 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし)	パン			644	27.8	
	白菜とベーコンのクリーム煮	バター	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー パセリ			コンソメ ホワイトルウ
	チキンナゲット	コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 コーングリッツ 油 でん粉 揚げ油	鶏肉 大豆たん白	にんにく			醤油
	コーンソテー	油		コーン 枝豆			
ぶどうゼリー	砂糖 水あめ		ぶどう果汁				

※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。
 ※今年度の恵庭市の学校給食は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。



当月平均値(基準値) エネルギー 677Kcal(650) たんぱく質 27.2g(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。