



# 5月 給食だよ!



	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)
1 (金)	ご飯 いももち汁 鶏肉の香味焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	ご飯 (じゃがいも 砂糖 でん粉) 砂糖 油 砂糖 油 でん粉	つと 鶏肉 豚肉 味噌	大根 人参 ごぼう 長葱 にんにく 生姜 玉葱 人参 こんにゃく にんにく	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん ソース 酒 醤油 醤油 酒 豆板醤	623	28.3
7 (木)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 真鱈のスパイス揚げ ふきの炒め煮	ご飯 でん粉 揚げ油 油 砂糖	豆腐 わかめ 味噌 たら 大豆 高野豆腐 ひじき	人参 長葱 ふき 人参 こんにゃく	昆布だし 鰹だし 醤油 胡椒 醤油 酒 みりん	613	25.5
8 (金)	ご飯 中華スープ ぎょうざ ホイコーロー	ご飯 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 油 でん粉 砂糖	豆腐 茎わかめ 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 味噌	チンゲン菜 人参 長葱 しめじ キャベツ にら 生姜 キャベツ ビーマン 長葱 干し椎茸 生姜	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 醤油 みりん 酒 回鍋肉ソース	647	23.9
11 (月)	コッペパン ポークブラウンシュュー 鶏肉のハーブ焼き 野菜サラダ	パン じゃが芋 小麦粉 油 油	豚肉 鶏肉	人参 玉葱 グリンピース エリンギ にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 きゅうり 人参	ワイン トマトピューレー 胡椒 デミグラスソース ビーフシチュールー ハーブミックス 胡椒 和風玉ねぎドレッシング	605	30.5
12 (火)	ご飯 四川豆腐 にらまんじゅう パンサンデー わかめうどん	ご飯 でん粉 油 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パン粉 マロニー 砂糖 ごま油 うどん	豆腐 豚肉 豚肉 大豆 ハム	長葱 筍 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤 醤油 胡椒 醤油 酢	654	26.5
13 (水)	揚げかぼちゃもち(かぼちゃもち) キャベツのごま和え	砂糖 (じゃがいも でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ わかめ	しめじ 人参 長葱 干し椎茸 ほうれん草 (かぼちゃ) キャベツ 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 醤油	736	27.7
14 (木)	ご飯 なめこの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが	ご飯 油 じゃが芋 砂糖 油	豆腐 油揚げ みそ さば 豚肉	なめこ 長葱 人参 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	683	30.8
15 (金)	ご飯 スープカレー 大根サラダ ミニトマト	ご飯 じゃが芋 油 砂糖 油 ごま	鶏肉 まぐろ	玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく しめじ さやいんげん トマト パジル 大根 きゅうり 人参 ミニトマト	ケチャップ スープストック スープカレールウ トマトソース カレー粉 醤油 マサラマイルド 醤油 酢	608	22.3
18 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) 白菜とベーコンのクリーム煮 チキンナゲット ビーフン炒めソース味	パン バター 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 ビーフン 油	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 鶏肉 大豆たん白	白菜 玉葱 人参 エリンギ パセリ にんにく	コンソメ ホワイトルウ 胡椒 醤油 胡椒 焼きそばソース ソース	625	27.6
19 (火)	ご飯 けんちん汁 ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ) 豚肉とたけのこの炒め物 ミートソーススパゲティ	ご飯 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油 でん粉 スパゲティ 砂糖 小麦粉 油	豆腐 鶏肉 油揚げ (鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉	大根 人参 長葱 ごぼう こんにゃく (玉葱 にんにく 生姜) 玉葱 筍 人参 にんにく 生姜	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん 醤油 酒 豆板醤	693	31.4
20 (水)	フライドポテト パインゼリー和え(マスカットゼリー)	じゃが芋 揚げ油 (砂糖)	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト しめじ パイン缶 (ぶどう果汁)	ケチャップ トマトピューレー ソース デミグラスソース ワイン スープストック 胡椒	755	27.7
21 (木)	ご飯 豚汁 鮭の塩焼き もやしの梅和え	ご飯 じゃが芋 油 (水あめ) 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 さけ	人参 玉葱 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 (梅 しそ) もやし きゅうり 人参	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 醤油 酒 豆板醤 酢 リンゴ酢 酒 醤油 酢	602	30.1
22 (金)	ご飯 白菜とワンタンのスープ 鶏肉の甘酢あんかけ ピビンバ	ご飯 ワンタン 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ハム 鶏肉 豚肉	白菜 長葱 人参 しめじ 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒 酢 醤油 みりん 醤油 豆板醤 酒	627	28.4
25 (月)	コッペパン コンソメスープ フランクフルト ペンネポロネーゼ イチゴジャム	パン じゃが芋 ペンネ 砂糖 油 砂糖 麦芽糖	キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン パセリ フランクフルト 豚肉	キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン パセリ 玉葱 ビーマン 人参 苺 レモン果汁	鶏がらスープ コンソメ 胡椒 デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ 胡椒	602	24.6
26 (火)	ご飯 すまし汁 ザンギ 五目きんぴらごぼう 野菜塩ラーメン	ご飯 小麦粉 でん粉 揚げ油 油 砂糖 ごま ごま油 ラーメン	豆腐 わかめ 竹輪 鶏肉 ひじき	人参 長葱 干し椎茸 生姜 にんにく ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく	酒 醤油 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 胡椒 醤油 酒 みりん	638	26.3
27 (水)	肉しゅうまい アスパラとコーンのソテー	でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 油	豚肉 茎わかめ 豚肉 大豆たん白 ベーコン	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 コーン アスパラガス	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 醤油 鰹エキス 胡椒	745	28.9
28 (木)	ご飯 すきやき煮 いわしの梅煮 白菜のおひたし	ご飯 砂糖 油 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 油	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐 いわし 鰹節	白滝 長葱 玉葱 たもぎ茸 梅 白菜 もやし 人参	みりん 醤油 醤油 梅酢 昆布だし 醤油 酢	629	27.3
29 (金)	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 照り焼き肉団子 なめ茸和え(なめ茸)	ご飯 じゃが芋 豚脂 砂糖 油 でん粉 (水あめ 砂糖)	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白	人参 長葱 しめじ 玉葱 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 (えのき茸)	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 酢 ソース 醤油 (昆布エキス 醤油 魚醤(鰹) 鰹エキス あさりエキス)	659	24.0

※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認には、『アレルギー表(予定)』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 652 Kcal (650)  
 たんぱく質 27.3 g (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。