



	献立	食 材			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	調味料	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(月)	ソフトフランス クリームシチュー チキンチャップ ブロッコリーのサラダ 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 バター 砂糖 油	ハム 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ 胡椒 ケチャップ ソース 和風玉ねぎドレッシング ココアパウダー	657	29.4
2(火)	チンゲン菜スープ コーンしゅうまい ピーマンと厚揚げの炒め煮	ご飯 じゃが芋 豚脂 てん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 油	ベーコン 魚肉 豆腐 大豆たん白 厚揚げ	干し椎茸 チンゲン菜 人参 長葱 コーン 玉葱 ピーマン 生姜 こんにゃく	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 みりん 焼酎 みりん 醤油 酒	614	19.3
3(水)	けんちんうどん かぼちゃコロッケ 黄桃缶	うどん 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 てん粉 揚げ油	鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱 大根 かぼちゃ 玉葱 黄桃缶	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし かぼちゃ 玉葱	744	28.1
4(木)	豆腐とわかめの味噌汁 デミソースハンバーグ (ハンバーグ) マカロニサラダ マヨネーズ(卵なし)	ご飯 豆腐 わかめ 味噌 (豚脂 砂糖 てん粉) 砂糖 マカロニ	豆腐 わかめ 味噌 (鶏肉 豚肉 大豆たん白)	人参 長葱 (玉葱 にんにく 生姜)	昆布だし 鰹だし (トマトペースト 醤油) ケチャップ デミグラスソース ソース マヨネーズ風調味料(卵なし) 胡椒	663	24.3
5(金)	吉野汁 鯖の味噌煮 小松菜のおひたし	ご飯 てん粉 砂糖 てん粉 砂糖 油	豆腐 油揚げ 鯖 味噌	大根 人参 長葱 ごぼう 小松菜 もやし	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 酢	639	28.9
8(月)	ミネストローネスープ キャベツメンチカツ コーンソテー ブルーベリージャム	パン マカロニ じゃが芋 豚脂 砂糖 てん粉 米粉 油 揚げ油 油 水あめ 砂糖	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱 人参 パセリ トマト キャベツ 玉葱 コーン 枝豆 ブルーベリー	鶏がらスープ ケチャップ コンソメ 胡椒 醤油 胡椒	681	26.4
9(火)	厚揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 大豆の五目煮	ご飯 油 砂糖 油	厚揚げ 味噌 ほっけ 大豆 豚肉 ひじき	大根 人参 長葱 しめじ 人参	昆布だし 鰹だし 醤油	621	29.4
10(水)	野菜醤油ラーメン にらまんじゅう 切干大根のナムル	ラーメン 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 てん粉 コンスターチ パン粉 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 豚肉 大豆粉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒 醤油 胡椒 醤油 酢 豆板醤	619	24.0
11(木)	白菜と春雨のスープ 味付き肉団子 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 春雨 豚脂 砂糖 油 てん粉 ごま油 砂糖 油	ハム 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たん白 豚肉	白菜 長葱 人参 しめじ 玉葱 白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒 りんごジュース ケチャップ 醤油 酢 みりん 醤油	602	22.1
12(金)	キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 てん粉 油 砂糖 油	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ 酒 醤油 みりん 大根 人参 グリンピース 生姜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	610	27.9
15(月)	黒糖パン ラビオリスープ(ラビオリ) フランクフルト ジャーマンボテト アセロラゼリー	パン (小麦粉 油 パン粉 てん粉) じゃが芋 油 てん粉 果糖ぶどう糖液糖	(豚肉) フランクフルト ベーコン	(玉葱)キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン 玉葱 パセリ アセロラ果汁	鶏がらスープ コンソメ 胡椒 コンソメ 胡椒	672	26.5
16(火)	トマトハヤシライス チキンナゲット 冷凍みかん	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 コンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 油 てん粉 揚げ油	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆たん白	人参 玉葱 にんにく しめじ 生姜 にんにく みかん	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ワイン コンソメ トマトピューレ ソース 醤油 胡椒	764	23.4
17(水)	五目うどん いなりずし バイネ缶	うどん 砂糖 米 砂糖 油 てん粉 水あめ	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ 大豆	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 ワイン缶	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 酢 昆布だし 醤油	675	27.5
18(木)	じゃが芋と玉葱の味噌汁 いわしのみぞれ煮 肉そぼろ	ご飯 じゃが芋 砂糖 てん粉 砂糖 油 ごま	味噌 油揚げ いわし 鶏肉	玉葱 人参 長葱 しめじ 大根 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 酢 鯖エキス 昆布だし みりん 醤油 醤油	646	27.2
19(金)	麻婆豆腐 肉しゅうまい 三色和え	ご飯 砂糖 てん粉 油 てん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 大豆たん白	人参 長葱 生姜 にんにく エリンギ 玉葱 生姜 ほうれん草 もやし 人参	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 テンメシジャン 醤油 鰹エキス 醤油 酢	762	30.6
22(月)	ナン キーマカレー 鶏肉のハーブ焼き 海藻サラダ ミルメークココア	ナン じゃが芋 油 油 砂糖 ごま 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	豚肉 大豆 鶏肉 わかめ 茎わかめ 昆布 ぶりのり	人参 玉葱 トマト ズッキーニ トマト 生姜 赤・黄ピーマン にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン	スープストック ケチャップ ソース カレールウ ハーブミックス 胡椒 酢 醤油 ココアパウダー	663	30.4
23(火)	もやしと油揚げの味噌汁 豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ (豆腐ハンバーグ) 鶏肉と大根の煮物	ご飯 (豚脂 てん粉 砂糖) 砂糖 てん粉 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 (豆腐 鶏肉 大豆たん白)	もやし 人参 長葱 (玉葱)	昆布だし 鰹だし (みりん) 醤油 酢 みりん 酒 酒 醤油 みりん ワイン	628	27.3
24(水)	野菜味噌ラーメン ごまだれいももち(いももち) ミニトマト	ラーメン (じゃが芋 てん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま てん粉 揚げ油	豚肉 味噌 茎わかめ	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 に んにく ミニトマト	鶏ガラスープ 味噌ラーメンスープ 醤油	686	23.5
25(木)	ピリ辛丼 きょうぎ きゅうりの昆布和え	ご飯 油 てん粉 小麦粉 水あめ てん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖	豚肉 厚揚げ つと 豚肉 鶏肉 大豆たん白 昆布	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 筍 キャベツ にら 生姜 きゅうり 人参	醤油 みりん 酒 豆板醤 コチュジャン 広島醤油ラーメンスープ 醤油 みりん 酢 醤油	692	24.5
26(金)	田舎汁 鶏肉の生姜焼き かわりきんぴら	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 油	油揚げ 豆腐 鶏肉 さつま揚げ	人参 大根 長葱 ごぼう 干し椎茸 生姜 人参 グリンピース 白滝 れんこん	醤油 みりん 酒 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 みりん	613	28.9
29(月)	コーンポタージュ ほっけフライ 大根サラダ	パン バター パン粉 てん粉 コンスターチ 砂糖 小麦粉 油 揚げ油 ごま	牛乳 脱脂粉乳 ほっけ 大豆たん白	コーン 玉葱 パセリ 大根 きゅうり 人参	コンソメ ホワイトルウ 胡椒 和風玉葱ドレッシング	672	27.7
30(火)	中華スープ 鶏肉のスパイシー焼き 肉じゃが	ご飯 油 じゃが芋 砂糖 油	豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉	しめじ チンゲン菜 人参 長葱 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 ワイン ハーブミックス カレー粉 胡椒 みりん 酒 醤油	603	26.0

※牛乳は毎日つきます。  
※惣菜の都合等により、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。  
※恵庭産の野菜を使用する日は絵で表示しています。(今は大根です)

当月平均値(基準値)  
エネルギー-660 Kcal

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。