



	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 (水)	きつねうどん	うどん					
	星のコロッケ	砂糖 じゃがいも 豚脂 砂糖 パン粉 小麦粉 油 水あめ てん粉 コーンフラワー 揚げ油	油揚げ 鶏肉 つと 高野豆腐 鶏肉 豚肉	人参 小松菜 長葱 しめじ 玉葱	酒 醤油 みりん 昆布だし 鰹だし	744	30.5
2 (木)	白菜のおひたし	砂糖 油		白菜 人参 もやし	醤油 酢		
	豆腐とわかめの味噌汁	ご飯	豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹だし	702	29.8
3 (金)	照り焼き肉団子	豚脂 砂糖 油 てん粉	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白	人参 生姜 にんにく	酒 醤油 酢 ソース		
	豚肉と白滝のしぐれ煮	砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 グリーンピース 人参 生姜	みりん 醤油		
6 (月)	ご飯	ご飯					
	すまし汁	豆腐 鶏肉		干し椎茸 人参 長葱	酒 醤油 昆布だし 鰹だし	614	27.8
3 (金)	さばの塩焼き	油	さば				
	キャベツのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ 人参	醤油		
6 (月)	コッペパン	パン					
	ポトフ	じゃが芋	ウイナー	キャベツ 人参 玉葱	鶏ガラスープ コンソメ 胡椒		
6 (月)	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 てん粉 揚げ油	鶏肉 大豆たん白	にんにく	醤油	635	23.7
	大根と海藻のサラダ	砂糖 油	わかめ 昆布 茎わかめ ふのり	大根 胡瓜 人参	醤油 酢		
7 (火)	ハスカップゼリー	砂糖 ぶどう糖		ハスカップ果汁			
	わかめスープ	ご飯	豆腐 わかめ	長葱 人参	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒	613	24.8
7 (火)	にらまんじゅう	じゃが芋 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パン粉 小麦てん粉	豚肉 大豆粉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	醤油 胡椒		
	ホイコーロー	油 てん粉 砂糖	豚肉 味噌	キャベツ ピーマン 長葱 干し椎茸 生姜	酒 回鍋肉ソース		
8 (水)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 椎茸 ピーマン トマト	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	700	27.8
	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり 人参 コーン	和風玉ねぎドレッシング		
9 (木)	パイン缶			パイン缶			
	ご飯	ご飯					
9 (木)	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	648	27.7
	さんまの煮付け	砂糖 水あめ てん粉	さんま		醤油		
10 (金)	もやしの梅和え	(水あめ) 砂糖	(かつお節)	(梅 しそ) もやし 胡瓜 人参	(酢 リンゴ酢 酒) 醤油 酢		
	ご飯	ご飯					
10 (金)	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌		大根 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし	642	27.0
	ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ)	(豚脂 砂糖 てん粉 油 マッシュポテト) 砂糖 てん粉	(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	(玉葱 にんにく 人参 セロリ)	(ケチャップ) 酒 醤油 みりん		
13 (月)	大豆とひじきの炒め煮	砂糖 油	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参	醤油		
	ナン	ナン					
13 (月)	ドライカレー	じゃが芋 砂糖 油	豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン 椎茸 グリーンピース にんにく 生姜	ケチャップ ソース カレールウ マサラマイルド 醤油 デミグラスソース	623	25.4
	コーンソテー	油		コーン 枝豆	胡椒		
14 (火)	すいか	すいか					
	ご飯	ご飯					
14 (火)	けんちん汁	豆腐 竹輪 油揚げ		大根 人参 長葱 ごぼう	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし	650	33.9
	鶏肉の香味焼き	砂糖 油	鶏肉	にんにく 生姜	ソース 酒 醤油		
15 (水)	豚肉と野菜の味噌炒め	砂糖 油 てん粉	豚肉 味噌	玉葱 人参 こんにゃく にんにく	醤油 酒 豆板醤		
	野菜塩ラーメン	ラーメン	豚肉 茎わかめ	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒	736	23.4
16 (木)	さつまバイ	さつま芋 小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 ベーキングパウダー 揚げ油		レーズン			
	切干大根のナムル	ごま 砂糖 ごま油		切干大根 ほうれん草 人参	醤油 酢 豆板醤		
16 (木)	ご飯	ご飯					
	四川豆腐	てん粉 油	豆腐 豚肉	茄子 長葱 筍 人参 干し椎茸 生姜 にんにく	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤	733	25.5
17 (金)	ぎょうざ	小麦粉 水あめ てん粉 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		
	春雨の中華和え	春雨 油 ごま油 砂糖		胡瓜 人参	酢 醤油		
17 (金)	ご飯	ご飯					
	なめこの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		なめこ 長葱 人参	昆布だし 鰹だし	624	30.2
21 (火)	ほっけの塩焼き	油	ほっけ				
	大根のそぼろ煮	砂糖 油	鶏肉 大豆	大根 人参 グリンピース 生姜	酒 醤油 みりん		
21 (火)	ご飯	ご飯					
	白菜とワンタンのスープ	ワンタン	ハム	白菜 長葱 人参 干し椎茸	鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒	624	29.8
22 (水)	鶏肉の甘酢あんかけ	砂糖 てん粉 油	鶏肉		酢 醤油 みりん		
	ピピンバ	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		
22 (水)	かき揚げうどん	うどん					
	野菜かき揚げ	砂糖	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	748	28.6
23 (木)	きゅうりの和え物	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		
	ご飯	ご飯					
23 (木)	じゃがいもと油揚げの味噌汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし	610	22.0
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ てん粉	いわし かつお節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		
24 (金)	五目きんぴらごぼう	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		
	ふりかけ	砂糖 どうもろこしてん粉	かつお節 のり	抹茶 椎茸エキス			
24 (金)	ご飯	ご飯					
	ハヤシライス	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく エリンギ いんげん	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	683	20.8
24 (金)	冷凍みかん			みかん			
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー キャベツ コーン 人参	和風玉ねぎドレッシング		

※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。

※恵庭産の野菜を使用する日は絵で表示しています。(今月は大根・キャベツ・なす・ブロッコリーです)



当月平均値(基準値)  
エネルギー 666Kcal(650)  
たんぱく質 27.0g(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。