



献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料
		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				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	
1(火)	ご 飯	ご飯				15(火)	ご 飯	ご飯			
	けんちん汁		豆腐 鶏肉	大根 人参	醤油 酒 みりん		いもち汁 (いも団子)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉	大根 長葱 人参	醤油 みりん 酒
	さばの味噌煮	砂糖 澱粉	さば 味噌		昆布だし 鰹削りだし		みそカツ	小麦粉 油 砂糖	豚肉	にんにく	酒 醤油
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 いんげん	酒 みりん 醤油		ひじきの煮物	パン粉 ごま油	味噌	人参 ごぼう	みりん 醤油
2(水)	ご 飯	ご飯				16(水)	ご 飯	ご飯			
	チンゲン菜スープ	春雨	鶏肉 豆腐	チンゲン菜 人参 長葱 干椎茸	醤油 中華スープ 鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ		なす入り 春雨麻婆豆腐	砂糖 油	豆腐 豚肉	なす にんにく	酒 醤油 豆板醤
	肉しゅうまい(2ケ)	澱粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉	玉葱 生姜	醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし)		焼きぎょうざ(2ケ)	ごま油	味噌	長葱 生姜 人参	酒 醤油 豆板醤
	チンジャオロース	砂糖 油	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		大根のナムル	春雨	豚肉 鶏肉	キャベツ いら 生姜	醤油 みりん
3(木)	ご 飯	ご飯				17(木)	ご 飯	ご飯			
	冷やしきつねうどん	うどん 砂糖	油揚げ 竹輪	干椎茸 人参 長葱 小松菜	醤油 みりん 酒 昆布だし 鰹削りだし		五目うどん	白玉もち 砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	干椎茸 人参 小松菜 長葱	酒 みりん 醤油
	ココア蒸しパン (乳・卵なし)	砂糖 油			ホットケーキミックス ココア		きな粉団子(7~8ケ)	きな粉			
	黄桃缶			黄桃			きゅうりの ピリ辛昆布和え	砂糖	昆布	胡瓜 人参	豆板醤 醤油
4(金)	ご 飯	ご飯				18(金)	ご 飯	ご飯			
	豆腐と芋の味噌汁	じゃが芋	豆腐 わかめ 味噌	大根 長葱 人参	昆布だし 鰹削りだし		味噌けんちん汁		鶏肉 豆腐	大根 こんにゃく 人参 ごぼう 長葱	昆布だし 酒
	豚肉の生姜焼き	砂糖 油	豚肉	生姜	酒 醤油 みりん		いわしの梅煮	砂糖 水あめ 澱粉	いわし かつお節 かつお節	梅	醤油 梅酢
	切干大根の炒め煮	砂糖 油	さつま揚げ ひじき 高野豆腐	切干大根 干椎茸 人参	醤油 酒 みりん		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 油 砂糖	豚肉	玉葱 生姜 いんげん	酒 醤油
7(月)	ご 飯	ご飯				24(木)	ご 飯	ご飯			
	スライスパン	パン					札幌みそラーメン (チャーシュー)	ラーメン (砂糖) 油	(豚肉) 味噌 わかめ	生姜 にんにく 人参 もやし 玉葱 長ねぎ 白菜 筍	(酒) 醤油
	クリームシチュー	じゃが芋 バター	鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参 エリンギ コーン パセリ	シチューの素 胡椒 ベシヤメルソース チキンブイヨン		春巻き	春雨 豚脂 小麦粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 ひじき	キャベツ 玉葱 人参 長葱 生姜	鶏ガラスープ 豚ガラスープ 味噌ラーメンスープ
	ハンバーグの和風オニオンソース(ハンバーグ)	(豚脂) 澱粉 砂糖	(鶏肉 豚肉)	玉葱	醤油 みりん 酒		大根と海藻のサラダ	砂糖 油	鶏肉 昆布 わかめ ふのり 茎わかめ	大根 人参	醤油 酢 オイスターソース
9(水)	ご 飯	ご飯				25(金)	ご 飯	ご飯			
	すき焼き煮	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	白滝 白菜 人参 玉葱 長葱 たもぎ茸	みりん 醤油		さつま汁	さつま芋	鶏肉 味噌	こんにゃく 玉葱 人参 長葱	酒 みりん 昆布だし
	ほっけの味噌焼き	砂糖 油	ほっけ 味噌	生姜	酒 みりん 醤油		さんまの煮付け	砂糖 水あめ	さんま	生姜	醤油
	マカロニハムサラダ・マヨネーズ(卵なし)	マカロニ 油 マヨネーズ	ハム	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜	醤油 胡椒		豚肉と うずらの生姜煮	砂糖	豚肉 うずら卵	生姜	酒 醤油
10(木)	ご 飯	ご飯				28(月)	ご 飯	ご飯			
	スパゲティ ブラウンソース	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉	豚肉 ベーコン	玉葱 人参 エリンギ トマト	ビーフシチュールウ デミグラスソース ソース ワイン ケチャップ 胡椒		ソフトフランスパン	パン		ポークウインナー	キャベツ 大根 人参 玉葱 コーン
	フライドポテト	フライドポテト 油					野菜スープ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱	コンソメ 醤油
	冷凍みかん			みかん			キャベツメンチカツ	じゃが芋 油 バター	ベーコン チーズ	玉葱 パセリ	コンソメ 胡椒
11(金)	ご 飯	ご飯				29(火)	ご 飯	ご飯			
	かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ キャベツ 玉葱 長葱 人参	昆布だし 鰹削りだし		白菜と 油揚げの 味噌汁		油揚げ わかめ 味噌	白菜 人参 長葱	昆布だし
	さばの塩焼き	油	さば		酒 みりん		鮭フライ (ソースがけ)	パン粉 小麦粉 油	鮭		ソース
	ふきの炒め煮	砂糖 油	豚肉 ひじき	ふき 人参 こんにゃく	酒 みりん 醤油		小松菜と キャベツのごま和え	砂糖 ごま ねりごま	ハム	キャベツ 小松菜	醤油
14(月)	ご 飯	ご飯				30(水)	ご 飯	ご飯			
	ナン	ナン					ハヤシライス	じゃが芋 油 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 生姜 しめじ にんにく	ケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ ワイン デミグラスソース
	ドライカレー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく	醤油 ソース カレールウ デミグラスソース カレー粉 ケチャップ		ハムと海藻のマリネ	砂糖 油	ハム わかめ 昆布 茎わかめ ふのり	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 レモン果汁	酢 胡椒
	鶏肉のバジルソース焼き (ジェノパベースト)	(砂糖) 油	鶏肉 (チーズ)	(バジル にんにく) レモン果汁	ワイン 醤油 胡椒		パイン缶			パイン	

※ 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。

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

◎ 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。



給食1食あたりの
エネルギーとたんぱく質を
表示しています。

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー:830Kcal

たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%

(範囲27.0~41.5g)

【今月の恵庭野菜】 じゃがいも・南瓜・なす・キャベツ・大根 (食材名が太字斜体、イラストの箇所が恵庭産を予定しています)