



	献立	食 材			献立名	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 (火)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 味付き肉団子 白菜のおひたし ひじきのり佃煮	ご飯 豚脂 砂糖 油 てん粉 ごま油 砂糖 油 砂糖 水あめ てん粉	豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たん白	人参 長葱 玉葱 白菜 もやし 人参	昆布だし 鰹だし りんごジュース ケチャップ 醤油 酢 醤油 酢 鰹エキス 醤油	675	26.0
2 (水)	五目うどん ぎょうざ なめ茸和え(なめ茸)	うどん 砂糖 小麦粉 水あめ てん粉 油 ごま油 豚脂 (水あめ 砂糖)	鶏肉 竹輪 油揚げ 高野豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 キャベツ にら 生姜 もやし ほうれん草 (えのき茸)	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 醤油 (昆布エキス 醤油 魚醤(鰹) 鰹エキス あさりエキス)	714	30.9
3 (木)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが	ご飯 油 じゃが芋 砂糖 油	油揚げ 味噌 さば 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ 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	654	27.9
4 (金)	ご飯 吉野汁 鶏肉の生姜焼き 大豆とひじきの炒め煮	ご飯 でん粉 砂糖 油 砂糖 油	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	大根 人参 長葱 ごぼう 生姜 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油	665	34.3
7 (月)	スライスパン 白菜とベーコンのクリーム煮 キャベツメンチカツ コーンソーテー ブルーベリージャム	パン バター 豚脂 砂糖 てん粉 米粉 油 油 水あめ 砂糖 スバゲティ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白	白菜 玉葱 人参 エリンギ パセリ キャベツ 玉葱 コーン 枝豆 ブルーベリー レモン果汁	コンソメ ホワイトルウ 胡椒 醤油 胡椒	678	29.9
9 (水)	ミートソーススパゲティ チキンナゲット パインゼリー和え	砂糖 小麦粉 油 コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 油 てん粉 コーングリッツ 揚げ油 (砂糖)	豚肉 大豆 鶏肉 大豆たん白	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト にんにく 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 胡椒 デミグラスソース ワイン スーパーストック 醤油 胡椒	781	30.8
10 (木)	ご飯 豚汁 いわしのみぞれ煮 キャベツのごま和え	ご飯 じゃが芋 砂糖 てん粉 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 味噌 いわし	人参 玉葱 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 大根 キャベツ 人参	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 醤油 酢 鰹エキス 昆布だし 醤油	621	25.7
11 (金)	ご飯 麻婆豆腐 にらまじゅう 切干大根のナムル	ご飯 砂糖 てん粉 油 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 パン粉 小麦てん粉 コーンスターチ 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 大豆粉	茄子 人参 長葱 生姜 にんにく エリンギ にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 切干大根 ほうれん草 人参	酒 醤油 中華スーパーストック 豆板醤 テンメンジャン 醤油 胡椒 醤油 酢 豆板醤	709	29.5
14 (月)	ナン キーマカレー 春雨ともやしのごまサラダ 黄桃缶	ナン じゃが芋 油 春雨 油 砂糖 ごま	豚肉 大豆	人参 玉葱 ズッキーニ 生姜 赤・黄ピーマン にんにく もやし きゅうり 人参 黄桃缶	スーパーストック ケチャップ ソース カレールウ 酢 醤油	629	22.8
15 (火)	ご飯 すまし汁 ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ) じゃが芋のピリ辛そぼろ	ご飯 (豚脂 砂糖 てん粉) 砂糖 てん粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 油	豆腐 わかめ 鶏肉 (鶏肉 豚肉 大豆たん白)	人参 長葱 干し椎茸 (玉葱 にんにく 生姜)	酒 醤油 昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん 酒 テンメンジャン 醤油 豆板醤	653	26.6
16 (水)	野菜塩ラーメン ピザロール きゅうりの昆布和え	ラーメン 小麦粉 粉あめ てん粉 油 砂糖 揚げ油 砂糖 ごま	豚肉 チーズ ゼラチン 大豆たん白	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱 トマト にんにく	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 コンソメ 酒 トマトペースト 酢 醤油	650	22.5
17 (木)	ご飯 チンゲン菜スープ 肉しゅうまい ホイコーロー	ご飯 じゃが芋 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 油 てん粉 砂糖	ベーコン 豚肉 大豆たん白 豚肉 味噌	干し椎茸 チンゲン菜 人参 長葱 玉葱 生姜 キャベツ ビーマン 長葱 生姜	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 醤油 鰹エキス 酒 回鍋肉ソース	686	25.1
18 (金)	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ ピーマン塩炒め	ご飯 砂糖 てん粉 油 ピーマン 油	味噌 油揚げ 鶏肉 豚肉	玉葱 人参 長葱 しめじ かぼちゃ 玉葱 人参 ビーマン もやし	昆布だし 鰹だし 酢 醤油 みりん 塩だれ	673	30.1
24 (木)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 肉そぼろ	ご飯 砂糖 てん粉 油 砂糖 油 ごま	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	もやし 人参 長葱 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん みりん 酒 醤油	687	34.4
25 (金)	ご飯 すきやき煮 ほっけフライ 小松菜のおひたし 十五夜ゼリー	ご飯 砂糖 油 パン粉 てん粉 コーンスターチ 砂糖 小麦粉 油 揚げ油 砂糖 油 砂糖 水あめ	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐 ほっけ 大豆たん白	白滝 長葱 玉葱 たもぎ茸 小松菜 もやし みかん果汁	みりん 醤油 酒 醤油 酢	713	29.8
28 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) ポトフ 鶏肉のハーブ焼き マカロニツナサラダ 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 油	ウインナー 鶏肉 まぐろ油漬 大豆粉 脱脂粉乳	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ 胡椒 ハーブミックス 胡椒 マヨネーズ風調味料(卵なし) 胡椒 ココアパウダー	657	30.6
29 (火)	ご飯 厚揚げの味噌汁 白花豆コロッケ 豚肉とたけのこの炒め物	ご飯 じゃが芋 バター 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 揚げ油 油 砂糖 油 てん粉	厚揚げ 味噌 大豆たん白 豚肉	大根 人参 長葱 しめじ 白花豆 玉葱 筍 人参 にんにく 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 豆板醤	733	27.5
30 (水)	わかめうどん ごまだれ芋もち(芋もち) 大根サラダ	うどん (じゃが芋 てん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま てん粉 砂糖 油	鶏肉 油揚げ わかめ ハム	しめじ 人参 長葱 干し椎茸 ほうれん草 大根 きゅうり 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 醤油 酢	692	28.1

※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・じゃが芋・かぼちゃです)

当月平均値(基準値)

エネルギー 679 kcal(650)

たんぱく質 28.3g(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。