2026年度

【栄養価表示】
上段：エネルギー量
下段：たんぱく質量

10月 給食だより



恵庭市中学校給食センター
TEL：32−6620
FAX：32−6621

献立	食材 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
1(木)				
わかめ入りうどん	うどん	鶏肉 つと 油揚げ わかめ	干し椎茸 人参 小松菜 長葱	醤油 酒 昆布だし みりん 鰹削りだし
揚げパン	ミニコッペパン 油 グラニュー糖			
もやしのあえ物	砂糖 油 ごま		もやし 人参 ほうれん草	醤油 酢
874Kcal 35.8g				
2(金)				
ご飯	ご飯			
厚揚げ入り豚すき丼	砂糖 油	豚肉 厚揚げ	玉葱 人参 たもぎ茸 枝豆 白滝	酒 醤油 みりん
ほっけの味噌焼き	砂糖 油	ほっけ 味噌	生姜	酒 みりん 醤油
りんご缶			りんご缶	
815Kcal 36.8g				
5(月)				
コッペパン	パン			
さつまいもシチュー	さつま芋 バター	ベーコン 白花豆 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 人参 エリンギ パセリ	ホワイトルウ コンソメ 胡椒
ハンバーグのピザソース(ハンバーグ)	砂糖(じゃが芋 豚脂 油脂 澱粉)	(鶏肉 豚肉)	(玉葱)	ソース ケチャップ トマトミックスソース
キャベツサラダ	ごま 油 砂糖	ハム	***キャベツ*** 人参 胡瓜 コーン	醤油 酢 胡椒
803Kcal 35.0g				
6(火)				
ご飯	ご飯			
エビボール入りすまし汁(エビボール)	焼ふ (澱粉 豚脂)	豆腐 わかめ (えび たら)	干椎茸 人参 長葱 (玉葱)	酒 鰹削りだし 醤油 昆布だし
チキンカツ(ソースがけ)	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		胡椒 ソース
大豆の五目煮	砂糖 油	大豆 ひじき 油揚げ	人参 ごぼう	みりん 醤油 酒
85Kcal 41.3g				
7(水)				
ご飯	ご飯			
じゃがいものみそ汁	***じゃが芋***	油揚げ 味噌	玉葱 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし
鮭の照り焼き	砂糖 油	鮭		酒 みりん 醤油
切干大根の炒め煮	砂糖 油	豚肉 高野豆腐	切干大根 人参 干し椎茸	醤油 酒 みりん
はちみつレモンゼリー	水あめ はちみつ 果糖ぶどう糖液糖		レモン果汁	
839Kcal 33.6g				
8(木)				
辛味噌ラーメン(チャーシュー)	ラーメン (砂糖)	つと 味噌 (豚肉)	生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱 筍 もやし	味噌ラーメンスープ 辛味噌ラーメンスープ チキンガラスープ ポークガラスープ テンメンジャン(酒)
ミニ肉まん	小麦粉 砂糖 豚脂 澱粉 油	豚肉 麦味噌	玉葱 キャベツ 生姜	醤油 チキンブイヨン
きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ)	砂糖 ごま ごま油	(くらげ)	胡瓜 人参	醤油 酢 (唐辛子)
830Kcal 33.7g				
9(金)				
ナン(乳・卵なし)	ナン			
なす入りキーマカレー	***じゃが芋*** 油 小麦粉	豚肉 大豆ミート	***なす*** 人参 玉葱 生姜 にんにく	スープストック カレールウ ケチャップ ソース
鶏肉のマスタード焼き	マヨネーズ 油	鶏肉		マスタード ワイン 胡椒
シャインマスカットゼリー和え(シャインマスカットゼリー)	(砂糖 ぶどう糖)		(ぶどう果汁) みかん パイン	
サキサキチーズ		チーズ		
877Kcal 44.0g				
13(火)				
ご飯	ご飯			
わかめスープ	***じゃが芋***	わかめ ベーコン 豆腐	えのき茸 人参 長葱	鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ
チーズはんぺんフライ(ソースがけ)	油 砂糖 パン粉 水あめ	たら 鶏卵 チーズ		ソース
チャプチェ(白菜キムチ)	マロニー 砂糖 油 ごま油 (ごま)	豚肉 (昆布)	生姜 小松菜 人参 筍 干椎茸 にんにく (白菜 玉葱 大根 にら りんご)	酒 醤油 (りんご酢 昆布だし 唐辛子 魚醤 鰹だし)
820Kcal 28.3g				
14(水)				
ご飯	ご飯			
キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	***キャベツ*** しめじ 人参 玉葱 長葱	昆布だし 鰹削りだし
さばのごま味噌焼き	砂糖 ねりごま ごま 油	さば 味噌	にんにく	醤油 みりん 酒
じゃがいものピリ辛そぼろ	***じゃが芋*** 油 ごま油 砂糖	豚肉	玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン
875Kcal 32.6g				
15(木)				
あんかけうどん	うどん 砂糖 澱粉	豚肉 油揚げ	ごぼう 白菜 小松菜 人参 干し椎茸 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
焼きおにぎり	米 油 砂糖			鰹エキス 醤油 みりん 昆布エキス
きゅうりの梅おかか和え(梅だれ)	砂糖 ごま	竹輪 かつお節	胡瓜 もやし (梅 しそ)	醤油 (酢 りんご酢)
897Kcal 34.3g				

献立	食材 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
19(月)				
ソフトフランスパン	パン			
ポークブラウンシチュー	***じゃが芋*** 小麦粉 油	豚肉	生姜 にんにく 人参 エリンギ 玉葱 いんげん	ワイン トマトピューレ 胡椒 デミグラスソース ビーフシチュールウ
キャベツメンチカツ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ 玉葱	醤油
大根とブロッコリーのサラダ	砂糖 ごま ごま油	ハム	***大根*** コーン ブロッコリー	醤油 酢
メープルジャム	砂糖 メープルシュガー	寒天		
827Kcal 35.7g				
20(火)				
ご飯	ご飯			
四川豆腐	砂糖 澱粉 油 ごま油	豆腐 豚肉	人参 小松菜 筍 長葱 たもぎ茸 生姜 にんにく	豆板醤 醤油 酒 中華スープストック 鶏ガラスープ
焼きぎょうざ(2ケ)	豚脂 小麦粉 油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜	醤油 みりん がらエキス
白菜の中華あえ	砂糖 ごま ごま油	焼き豚	白菜 もやし 人参	醤油 酢
840Kcal 32.4g				
21(水)				
ご飯	ご飯			
チンゲン菜スープ		鶏肉 豆腐	チンゲン菜 人参 長葱 しめじ	チキンガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒
ポークチャップ	砂糖 油	豚肉		ケチャップ ソース デミグラスソース 胡椒
マカロニツナサラダ・マヨネーズ卵なし	マカロニ 油 マヨネーズ	まぐろ油漬け	玉葱 胡瓜 ***キャベツ*** 人参	醤油 胡椒
848Kcal 33.4g				
22(木)				
野菜醤油ラーメン(チャーシュー)	ラーメン 油 (砂糖)	茎わかめ (豚肉)	玉葱 白菜 人参 長葱 生姜 にんにく もやし 筍	チキンガラスープ ポークガラスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒 (酒)
青のりポテト	じゃが芋 油 (砂糖)	青のり (豆乳 寒天)		
フルーツカクテル(カクテルゼリー)			みかん パイン 黄桃 (りんご果汁 桃果汁 ぶどう果汁)	
842Kcal 27.8g				
23(金)				
わかめご飯	ご飯	わかめ		
かぼちゃ団子汁(かぼちゃもち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉 高野豆腐	(かぼちゃ) ***大根*** 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
よくかんで食べよう				
さばの味噌煮	砂糖 澱粉	さば 味噌		
変わりきんぴら	砂糖 油 ごま油 ごま	豚肉	白滝 ごぼう れんこん 人参	醤油 みりん 酒
824Kcal 38.7g				
26(月)				
パンズバン	パン			
野菜スープ		ポークウインナー	キャベツ いんげん ***大根*** 人参 玉葱	コンソメ 醤油 チキンブイヨン 胡椒
ポテトのミートグラタン(ボロネーゼソース)	じゃが芋 (砂糖)	ベーコン チーズ (牛肉 豚肉 鶏肉)	コーン (玉葱 トマト 人参 にんにく)	(ワイン ポークエキス)
ツナサンドの具・マヨネーズ卵なし	マヨネーズ	まぐろ油漬け	玉葱 きゅうり	胡椒
ミルメークココア	砂糖			ココア
833Kcal 38.4g				
27(火)				
ご飯	ご飯			
厚揚げの味噌汁		厚揚げ わかめ 味噌	白菜 人参 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし
イカメンチカツ(ソースがけ)	パン粉 砂糖 小麦粉 油	いか	キャベツ 人参 生姜 にんにく	醤油 ソース
豚肉と白滝のしぐれ煮	砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 生姜 いんげん	みりん 醤油
833Kcal 32.9g				
28(水)				
ご飯	ご飯			
みそけんちん汁		鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	***大根*** 人参 長葱 ごぼう こんにゃく	昆布だし みりん 鰹削りだし 酒
味付き肉団子(2ケ)	豚脂 砂糖 油 ごま油	鶏肉 豚肉 牛肉	玉葱 りんご果汁	ケチャップ 醤油 酢
小松菜のごま和え	ねりごま 砂糖 ごま		小松菜 もやし	醤油
822Kcal 34.1g				
29(木)				
五目うどん	うどん 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 鰹削りだし 昆布だし
みたらし団子	白玉もち 砂糖 澱粉			醤油 みりん
よくかんで食べよう				
厚焼き卵	砂糖 油 澱粉	卵【61.9%】		かつおだし 酢 醤油
899Kcal 37.8g				
30(金)				
ご飯	ご飯			
ハヤシライス	***じゃが芋*** 油 小麦粉	牛肉	人参 玉葱 生姜 しめじ にんにく	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース ワイン ブイヨン トマトピューレ
もやしのナムル	砂糖 ごま ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油 酢 豆板醤
ミニトマト			ミニトマト	
かぼちゃプリン	砂糖 澱粉	豆乳	かぼちゃ	
856Kcal 24.5g				

※ 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「詳しい献立表(アレルギー表)」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)

【今月の恵庭産野菜】 じゃが芋・キャベツ・大根・なす(食材名が太字斜体の箇所が恵庭産を予定)