2026年度 10月 給食だより

恵庭市小学校給食センター TEL:32-5552 FAX:32-6418

	献立	食材 熱やエネルギーのもと	食材 からだ(肉・骨・血)をつくる	食材 からだの調子を整える	調味料	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 蛋白質(g)
1(木)	ご飯	ご飯					
	中華スープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 長葱 しめじ	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 胡椒		
	ぎょうざ	小麦粉 水あめ でん粉 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		
	チンジャオロース	砂糖 油 でん粉	豚肉	玉葱 ピーマン 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		
2(金)	ご飯	ご飯					
	けんちん汁		豆腐 鶏肉 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		
	さばの塩焼き	油	さば				
	豚肉と野菜の味噌炒め	砂糖 油 でん粉	豚肉 味噌	玉葱 人参 こんにゃく にんにく	醤油 酒 豆板醤		
5(月)	コッペパン	パン					
	鮭のクリームシチュー	マカロニ バター	鮭 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉葱 人参 エリンギ いんげん パセリ	酒 ホワイトルウ コンソメ 胡椒		
	フライドポテト(のり塩)	じゃが芋 揚げ油	青のり				
	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		
6(火)	ご飯	ご飯					
	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		
	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉 油	鶏肉		酒 醤油 みりん		
	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		
7(水)	野菜醤油ラーメン	ラーメン					
			豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒		
	さつまパイ	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			
	おかか和え	砂糖	鰹節	大根 キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢		
8(木)	ご飯	ご飯					
	四川豆腐	でん粉 油	豆腐 豚肉	長葱 筍 人参 生姜 にんにく 干し椎茸	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤		
	にらまんじゅう	豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パン粉 小麦でん粉	豚肉 大豆粉	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜	醤油 胡椒		
	バンサンスー	マロニー 砂糖 ごま油	ハム	キャベツ きゅうり 人参 もやし	醤油 酢		
9(金)	ナン	ナン					
	ドライカレー	砂糖 油	豚肉 ベーコン 大豆	人参 玉葱 ピーマン 椎茸 枝豆 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		
	ごぼうサラダ	砂糖	ハム	ごぼう 人参 きゅうり	マヨネーズ風調味料(卵なし) 酢		
	黄桃缶			黄桃缶			
14(水)	きつねうどん	うどん					
		砂糖	油揚げ 鶏肉 つと 高野豆腐	人参 小松菜 長葱 干し椎茸	酒 醤油 みりん 昆布だし 鰹だし		
	かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 でん粉 揚げ油		かぼちゃ 玉葱			
	パインゼリー和え(マスカット・ぶどうゼリー)	(砂糖)		パイン缶 (ぶどう果汁)			
15(木)	ご飯	ご飯					
	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		
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ でん粉	いわし 鰹節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		
	豚肉と白滝のしぐれ煮	砂糖 油	豚肉	白滝 玉葱 いんげん 生姜	みりん 醤油		
19(月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし)	パン					
	コーンポタージュ	バター	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	コーン 玉葱 パセリ	コンソメ ホワイトルウ 胡椒		
	フランクフルト		フランクフルト				
	ビーフン炒めソース味	ビーフン 油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン もやし	焼きそばソース ソース		
20(火)	ご飯	ご飯					
	芋団子汁(芋もち)	(じゃがいも 砂糖 でん粉)	つと	大根 人参 ごぼう 長葱	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん		
	鶏肉の香味焼き	砂糖 油	鶏肉	にんにく 生姜	ソース 酒 醤油		
	厚揚げと茄子の味噌炒め	砂糖 油	厚揚げ 味噌	こんにゃく 茄子 ピーマン 人参 生姜	みりん 醤油 酒		
21(水)	野菜とんこつラーメン	ラーメン					
			豚肉 茎わかめ	玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 生姜 にんにく	豚骨ラーメンスープ 豚ガラ 胡椒		
	肉しゅうまい	でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉葱 生姜	醤油 鰯エキス		
	大根のナムル	砂糖 ごま ごま油		大根 ほうれん草 人参	醤油 酢 豆板醤		
22(木)	ご飯	ご飯					
	すきやき煮	砂糖 油	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	白滝 長葱 玉葱 たもぎ茸	みりん 醤油		
	真鱈のスパイス揚げ	でん粉 揚げ油	たら 大豆粉		醤油 胡椒		
	小松菜のおひたし	砂糖 油		小松菜 もやし 人参	醤油 酢		
23(金)	わかめご飯	ご飯	わかめ				
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	玉葱 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
	照り焼き肉団子	豚脂 砂糖 油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白	玉葱 生姜 にんにく	酒 醤油 酢 ソース		
	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		
26(月)	バンズパン	パン					
	ラビオリスープ(ラビオリ)	じゃが芋(小麦粉 油 パン粉 でん粉)	ベーコン (豚肉)	(玉葱)キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン パセリ	鶏がらスープ コンソメ 胡椒		
	デミソースハンバーグ	(豚脂 砂糖 でん粉 油	(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) ケチャップ		
	(ハンバーグ)	マッシュポテト) 砂糖			デミグラスソース ソース		
	大根と海藻のサラダ	砂糖 ごま 油	まぐろ わかめ 昆布 茎わかめ ふのり	大根 胡瓜 人参	醤油 酢		
	ミルメークココア	砂糖 果糖ぶどう糖液糖 大豆油			ココアパウダー		
27(火)	ご飯	ご飯					
	白菜と春雨のスープ	春雨	ハム	白菜 長葱 人参 しめじ	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒		
	鶏肉の甘酢あんかけ	砂糖 でん粉 油	鶏肉		酢 醤油 みりん		
	ビビンバ	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		
28(水)	かしわうどん	うどん					
		砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	小松菜 人参 長葱	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん		
	揚げかぼちゃもち(かぼちゃもち)	(じゃが芋 でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油		(かぼちゃ)	醤油 みりん		
	なめ茸和え(なめ茸)	(水あめ 砂糖)		キャベツ いんげん 人参 (えのき茸)	醤油 (昆布エキス 醤油 魚醤〈鰯〉 鰹エキス あさりエキス)		
29(木)	ご飯	ご飯					
	もやしと油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	ほっけの塩焼き	油	ほっけ				
	切干大根の炒め煮	油 砂糖	豚肉 高野豆腐 ひじき	切干し大根 人参 干し椎茸	醤油 酒 みりん		
30(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		
	野菜サラダ			キャベツ 玉葱 きゅうり 人参	和風玉ねぎドレッシング		
	ミニトマト			ミニトマト			
	ハロウィンゼリー	砂糖 ぶどう糖		温州みかん果汁 ぶどう果汁			

※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。(今月はじゃが芋・キャベツ・大根・茄子です)

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。

当月平均値(基準値)
エネルギー Kcal(650)