2026年度

【栄養価表示】
上段：エネルギー量
下段：たんぱく質量

11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
2(月)	パン			
ソフトフランスパン	バター	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	南瓜 玉葱 パセリ	パンプキンポタージュルウ コンソメ 胡椒
パンプキンポタージュ				
ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ)	砂糖(じゃが芋 豚脂 油脂 澱粉)	(鶏肉 豚肉)	(玉ねぎ)	ケチャップ ソース トマトピューレ (野菜ペースト)
ポテトハムサラダ・マヨネーズ(卵なし)	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	ハム	人参 コーン 胡瓜 玉葱	醤油 胡椒
831Kcal 32.1g				
4(水)	ご飯			
ご飯	油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく	醤油 みりん 酒 広東醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 豆板醤 ｺﾁｭｼﾞｬﾝ
ピリ辛丼の具				
荒挽き肉しゅうまい(2ケ)	澱粉 パン粉 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉	玉葱 長葱 生姜	醤油 酢
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)
811Kcal 33.6g				
5(木)	五目あんかけ塩ラーメン(チャーシュー)	ラーメン 澱粉 (砂糖)	つと (豚肉)	玉葱 白菜 筍 人参 ピーマン 長葱 干椎茸 生姜 にんにく	塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 豚ガラスープ (醤油 酒) 胡椒
よくかんで食べよう				
いももちピザ(いももち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	チーズ		トマトミックスソース
りんご缶			りんご	
855Kcal 31.9g				
6(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 鰹削りだし
さばの生姜煮	砂糖 水あめ	さば	生姜	醤油 酢 昆布だし
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
グレープゼリー	砂糖 ぶどう糖		ぶどう果汁	ワイン
863Kcal 36.5g				
9(月)	スライスパン	パン			
ポトフ	じゃが芋	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 いんげん	コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 胡椒
照り焼き肉団子(2ケ)	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 にんにく 生姜	酒 酢 醤油 ウスターソース
生クリーム和え	砂糖 油	牛乳 乳製品	みかん パイン 白桃	
808Kcal 29.3g				
10(火)	ご飯	ご飯			
ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆	ケチャップ ソース スープストック カレールウ
春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	ハム	もやし 胡瓜 人参	醤油 酢
ミニトマト(2ケ)			ミニトマト	
849Kcal 26.3g				
11(水)	ご飯	ご飯			
キャベツと大根の味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 大根 長葱 玉葱 人参 えのき茸	昆布だし 鰹削りだし
鮭フライ(ソースがけ)	パン粉 小麦粉 油	鮭		ソース
きんぴらごぼう	砂糖 ごま油 油	鶏肉	ごぼう 人参 白滝	醤油 酒 みりん
ふりかけ	砂糖 澱粉	鰹節粉 のり		抹茶 椎茸エキス
832Kcal 35.1g				
12(木)	きつねうどん	うどん 砂糖	鶏肉 つと 油揚げ 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 しめじ	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
よくかんで食べよう				
もちいなり	もち粉 砂糖 油	油揚げ		醤油 鰹節エキス みりん 昆布エキス
きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	胡瓜 人参	醤油 酢
857Kcal 35.6g				
13(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 こんにゃく	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
豚肉のピリ辛焼き	砂糖 油	豚肉	にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン
切干大根のサラダ	ごま 油 砂糖	まぐろ油漬け	切干大根 人参 ほうれん草	醤油 酢
843Kcal 38.9g				

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
16(月)	コッペパン	パン			
ミネストローネ	マカロニ 油 じゃが芋	ベーコン	玉葱 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト	ケチャップ ワイン 鶏ガラスープ コンソメ 胡椒
キャベツメンチカツ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱	醤油
コーンソテー	油	ウインナー	コーン 枝豆	コンソメ 胡椒
プリン(卵・乳なし)	砂糖 水あめ 油脂			
839Kcal 34.8g				
17(火)	ご飯	ご飯			
中華風スープ	春雨	ベーコン 豆腐	チンゲン菜 しめじ 長葱	鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ
北海道コーンのすりみ焼き	油 澱粉	たら	コーン	
ビビンバ	油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ほうれん草 長葱 もやし 人参 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン
韓国のり	ごま油	のり		
811Kcal 32.4g				
18(水)	ご飯	ご飯			
よくかんで食べよう				
おでん(がんもどき)	砂糖 (油 澱粉)	昆布 うずら卵 (豆腐) 厚揚げ	(人参) 大根 こんにゃく	醤油 酒 鰹削りだし
まぐろメンチカツ(ソースがけ)	パン粉 油 砂糖 小麦粉	まぐろ ほたてエキス	玉葱 生姜	みりん 醤油 ソース
白菜の中華和え	砂糖 ごま油 ごま	焼き豚	白菜 もやし 人参	醤油 酢
849Kcal 31.9g				
19(木)	スパゲティミートソース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン トマト 生姜 にんにく エリンギ	ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン デミグラスソース スープストック 胡椒
カニ入りクリームコロッケ	油脂 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉 とうもろこし粉	脱脂乳 乳製品 かに かにかまぼこ	玉ねぎ	魚介エキス
パイン缶			パイン	
869Kcal 33.1g				
20(金)	ご飯	ご飯			
よくかんで食べよう				
白玉汁	白玉もち	豚肉 高野豆腐	大根 人参 ごぼう 長葱	鰹削りだし みりん 昆布だし 酒 醤油
ほっけの照り焼き	砂糖	ほっけ		醤油 みりん 酒
鶏そぼろ	砂糖 油 ごま	鶏肉 豆腐	白滝 人参 枝豆 生姜	酒 みりん 醤油
850Kcal 44.9g				
24(火)	ご飯	ご飯			
豆腐の中華煮	砂糖 油 ごま油 澱粉	豆腐 豚肉	筍 生姜 小松菜 にんにく 人参 玉葱	醤油 酒 中華スープストック
焼きぎょうざ(2ケ)	豚脂 ごま油 小麦粉 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
甘夏とみかんのゼリー和え(ブロックゼリー夏みかん)	(ぶどう糖果糖液糖)		夏みかん みかん (りんご果汁 夏みかん果汁)	
888Kcal 31.1g				
25(水)	ご飯	ご飯			
厚揚げとわかめの味噌汁		厚揚げ わかめ 味噌	大根 長葱 人参 しめじ	昆布だし 鰹削りだし
さばの塩焼き	油	さば		酒 みりん
ごぼうサラダ・マヨネーズ(卵なし)	マヨネーズ	ハム	ごぼう 胡瓜 人参	醤油 胡椒
865Kcal 32.7g				
26(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
よくかんで食べよう				
ごまだれかぼちゃもち(かぼちゃもち)	ごま 澱粉 油 水あめ 砂糖	(じゃが芋)	(かぼちゃ)	醤油
ブロッコリーの和風サラダ	砂糖 油	ハム わかめ かつお節	ブロッコリー 玉ねぎ	醤油 酢
894Kcal 36.5g				
27(金)	ご飯	ご飯			
豚汁	じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 こんにゃく	昆布だし みりん 鰹削りだし 酒
いわしの蒲焼	砂糖	いわし		醤油 オイスターソース
小松菜とキャベツのごま和え	砂糖 ごま ねりごま	鶏肉	キャベツ 小松菜	醤油
813Kcal 33.3g				
30(月)	ソフトフランスパン	パン			
ビーフシチュー	じゃが芋 小麦粉 油	牛肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ いんげん	ワイン トマトピューレ デミグラスソース 胡椒 ビーフシチュールウ
真鱈塩レモンカツ	パン粉 大麦 とうもろこし澱粉	たら	レモン パセリ	唐辛子 胡椒 ｶﾞｰﾘｯｸ粉 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ粉
大根とハムのサラダ	砂糖 ごま 油	ハム	大根 胡瓜 人参	醤油 酢
大豆チョコクリーム	砂糖 油 ぶどう糖	大豆粉 脱脂粉乳		ココアパウダー
843Kcal 33.2g				

※ 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%