2026年度

11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)
2(月)	ソフトフランスパン	パン				607	23.9
	クリームシチュー	じゃが芋 バター	ハム 牛乳	玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ 胡椒		
	フランクフルト		フランクフルト				
	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		
	ブルーベリージャム	水あめ 砂糖		ブルーベリー レモン果汁			
4(水)	野菜みそラーメン	ラーメン				732	28.6
		油	豚肉 味噌	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 メンマ 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 味噌ラーメンスープ		
	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		
	きゅうりの和え物	砂糖 ごま	昆布	胡瓜 人参	醤油 酢		
5(木)	ご飯	ご飯				667	32.3
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	さばの塩焼き	油	さば				
	豚肉とたけのこの炒め物	砂糖 油 でん粉	豚肉	玉葱 筍 人参 にんにく 生姜	醤油 酒 豆板醤		
6(金)	ご飯	ご飯				739	24.2
	ピリ辛丼	油 でん粉	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 筍	醤油 酒 豆板醤 コチュジャン 広東醤油ラーメンスープ みりん		
	春巻き	豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 干し椎茸	醤油 ポークブイヨン		
	三色和え	砂糖 ごま油		小松菜 もやし 人参	醤油 酢		
9(月)	スライスパン	パン				684	25.1
	ポトフ	じゃが芋	ウインナー	キャベツ 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ 胡椒		
	チキンナゲット	コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 コーングリッツ 油 でん粉 揚げ油	鶏肉 大豆たん白	にんにく	醤油 胡椒		
	大根サラダ	砂糖 油 ごま	ハム	大根 きゅうり 人参	醤油 酢		
	大豆チョコクリーム	砂糖 油	大豆粉 脱脂粉乳		ココアパウダー		
10(火)	ご飯	ご飯				654	29.7
	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		
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ でん粉	いわし かつお節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		
	肉そぼろ	砂糖 油 ごま	鶏肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
11(水)	五目うどん	うどん				691	28.2
		砂糖	鶏肉 竹輪 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	いなりずし	米 砂糖 油 でん粉 水あめ	油揚げ 大豆		酢 昆布だし 醤油		
	白桃缶			白桃缶			
12(木)	ご飯	ご飯				601	18.9
	チンゲン菜スープ	じゃが芋	ベーコン	干し椎茸 チンゲン菜 人参 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒		
	味付き肉団子	豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たん白	玉葱	りんごジュース ケチャップ 醤油 酢		
	春雨の中華和え	春雨 油 ごま油 砂糖	ハム	胡瓜 人参	酢 醤油		
13(金)	ご飯	ご飯				637	31.9
	田舎汁	じゃが芋	油揚げ 豆腐	人参 大根 長葱 ごぼう こんにゃく	醤油 みりん 酒 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		
	切干大根の炒め煮	油 砂糖	高野豆腐 ひじき 油揚げ	切干大根 人参 干し椎茸	醤油 酒 みりん		
16(月)	コッペパン	パン				720	27.4
	さつまいものクリーム煮	さつまいも バター	ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ	ホワイトルウ コンソメ 胡椒		
	キャベツメンチカツ	豚脂 砂糖 でん粉 米粉 油 揚げ油	鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱	醤油		
	コーンソテー	油		コーン 枝豆	胡椒		
17(火)	ご飯	ご飯				660	28.3
	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 鰹だし		
	野菜しゅうまい	小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油	豆腐 たら 卵白 大豆粉	玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱	醤油		
	ホイコーロー	油 でん粉 砂糖	豚肉 味噌	キャベツ ピーマン 長葱 生姜 干し椎茸	酒 回鍋肉ソース		
18(水)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ				777	27.8
		砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト	ケチャップ トマトピューレー ソース デミグラスソース ワイン スープストック 胡椒		
	ハッシュポテト	じゃが芋 上新粉 油 揚げ油		玉葱			
	パインゼリー和え	(砂糖)		パイン缶 (ぶどう果汁)			
19(木)	ご飯	ご飯				634	31.4
	肉豆腐	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		
	ほっけの塩焼き	油	ほっけ				
	白菜のおひたし	砂糖 油		白菜 人参 もやし	醤油 酢		
20(金)	ご飯	ご飯				630	32.4
	すまし汁		豆腐 わかめ 竹輪	干し椎茸 人参 長葱	酒 醤油 昆布だし 鰹だし		
	鶏肉の甘酢あんかけ	砂糖 でん粉 油	鶏肉		酢 醤油 みりん		
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	みりん 酒 醤油		
24(火)	ご飯	ご飯				621	28.8
	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		
	鶏肉の香味焼き	砂糖 油	鶏肉	にんにく 生姜	ソース 酒 醤油		
	ピーマンと厚揚げの炒め煮	砂糖 油	厚揚げ	ピーマン 生姜 こんにゃく	みりん 醤油 酒		
25(水)	カレーうどん	うどん				732	25.2
		砂糖 でん粉	豚肉 つと	小松菜 人参 玉葱 長葱 干し椎茸	醤油 みりん 酒 カレールウ 昆布だし 鰹だし		
	ごまだれ芋もち(芋もち)	(じゃが芋 でん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま でん粉			醤油		
	ミニトマト			ミニトマト			
26(木)	ご飯	ご飯				674	25.9
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋	味噌 油揚げ	玉葱 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
	ザンギ	小麦粉 でん粉 揚げ油	鶏肉	生姜 にんにく	酒 醤油 胡椒		
	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	酒 みりん 醤油		
27(金)	ご飯	ご飯				642	22.7
	味噌おでん	さつま芋 砂糖	厚揚げ さつま揚げ 味噌	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん	醤油 みりん 鰹だし 昆布だし		
	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 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		
	小松菜のおひたし	砂糖 油		小松菜 もやし	醤油 酢		
30(月)	ソフトフランスパン	パン				600	28.6
	ポークブラウンシチュー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 さやいんげん エリンギ にんにく 生姜	トマトピューレー 胡椒 デミグラスソース ワイン ビーフシチュールウ		
	たらの香味ソースかけ	小麦粉 油 砂糖 ごま油	たら	にんにく 生姜	醤油 酢		
	マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり 人参 玉葱	マヨネーズ風調味料(卵なし) 胡椒		

※牛乳は毎日つきます。
※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。(今月はじゃが芋です)
※揚げ油はなたね油を使用しています。

当月平均値(基準値)
エネルギー 669 kal(650)
たんぱく質 27.4g(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。