



	献立	食 材			調味料	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)
8 (火)	ご飯 厚揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 でん粉 油 砂糖	厚揚げ 味噌 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 ひじき	大根 人参 長葱 しめじ 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 酒 みりん	621	28.4
9 (水)	野菜塩ラーメン 大豆コロッケ ミニトマト	ラーメン じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油	豚肉 大豆	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱 ミニトマト	鶏ガラ 中華たれ	701	25.1
10 (木)	ご飯 白菜と春雨のスープ 焼きぎょうざ 三色和え	ご飯 春雨 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖 ごま油	ハム 豚肉 鶏肉 大豆粉	白菜 長葱 しめじ 人参 キャベツ にら 生姜 小松菜 もやし 人参	鶏がらスープ 中華たれ 醤油 みりん 醤油 酢	600	18.4
11 (金)	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 砂糖 油	豆腐 鶏肉 わかめ さば 豚肉	人参 長葱 白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	酒 醤油 昆布だし 鰹だし みりん 醤油	620	30.9
14 (月)	スライスパン ポトフ デミソースハンバーグ (ハンバーグ) コーンソテー	パン じゃが芋 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 油	ウインナー (鶏肉 豚肉)	キャベツ 人参 玉葱 (玉葱 にんにく 生姜) コーン いんげん	鶏がらスープ コンソメ (トマトペースト) ケチャップ デミグラスソース ソース	590	24.7
15 (火)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 かき揚げうどん	ご飯 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 ほっけ 鶏肉 大豆	もやし 人参 長葱 大根 人参 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん	604	28.4
16 (水)	野菜かき揚げ 白菜のおひたし	うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 玉葱 人参 ごぼう 春菊 白菜 もやし きゅうり	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし ベーキングパウダー 醤油 酢	671	28.0
17 (木)	ご飯 中華スープ 野菜しゅうまい ビビンバ	ご飯 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 わかめ 豆腐 たら 卵白 大豆粉 豚肉	チンゲン菜 人参 長葱 しめじ 玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 中華たれ 醤油 醤油 豆板醤 酒	626	23.3
18 (金)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ (豆腐ハンバーグ) ほうれん草のごま和え	ご飯 じゃが芋 (豚脂 でん粉 砂糖) 砂糖 でん粉 砂糖 ごま	油揚げ 味噌 (豆腐 鶏肉) (玉葱) ほうれん草 もやし 白菜	キャベツ 玉葱 人参 長葱 (玉葱) ほうれん草 もやし 白菜	昆布だし 鰹だし (みりん) 醤油 酢 みりん 酒 醤油	592	22.1
21 (月)	コッペパン 白菜とベーコンのクリーム煮 鶏肉のハーブ焼き ペンネボロネーゼ	パン バター ペンネ 砂糖 油	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	白菜 玉葱 人参 玉葱 ピーマン 人参	コンソメ ホワイトルウ ハーブミックス デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ	601	34.0
22 (火)	ご飯 ポークカレー 大根サラダ パイン	ご飯 じゃが芋 油 砂糖 油	豚肉 ハム	人参 玉葱 にんにく 生姜 大根 きゅうり 人参 パイン缶	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 醤油 酢	685	20.6
23 (水)	野菜醤油ラーメン 春巻き きゅうりの昆布和え	ラーメン 豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油 砂糖	豚肉 豚肉 昆布	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸 きゅうり 人参	鶏ガラ 中華たれ 醤油 醤油 酢	714	24.2
24 (木)	ご飯 麻婆豆腐 にらまんじゅう 切干大根のナムル	ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉	人参 長葱 生姜 にんにく 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 中華スープストック 豆板醤 テンメンジャン 醤油 酢 豆板醤	646	25.3
25 (金)	わかめご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 いわしの梅煮 大豆とひじきの炒め煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 油	わかめ 油揚げ 味噌 いわし 鰹節 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	玉葱 人参 長葱 しめじ 梅 人参	昆布だし 鰹だし 醤油 梅酢 昆布だし 醤油	659	26.1
28 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) コーンポタージュ チキンナゲット わかめとキャベツのサラダ	パン バター コーンスターチ パン粉 豚脂 小麦粉 油 でん粉 揚げ油	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 わかめ	コーン 玉葱 パセリ にんにく キャベツ きゅうり 人参	コンソメ ホワイトルウ 醤油 和風玉葱ドレッシング	620	24.6
30 (水)	けんちんうどん ハッシュポテト 小松菜のおひたし	うどん 砂糖 じゃが芋 上新粉 油 砂糖 油	鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	大根 ごぼう 人参 長葱 玉葱 小松菜 もやし	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 酢	626	26.4

※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、『詳しい献立表(アレルギー表)』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。

当月平均値(基準値)
エネルギー 636Kcal(650)
たんぱく質 25.7g(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。