



	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)
1 (火)	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ (豆腐ハンバーグ) キャベツのごま和え	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 人参 長葱 (玉葱) キャベツ 人参	昆布だし 鰹だし (みりん) 醤油 酢 みりん 酒 醤油	621	22.2
2 (水)	五目うどん 大豆コロッケ きゅうりの和え物	うどん 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油 油 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 大豆 昆布	小松菜 人参 長葱 玉葱 きゅうり 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 酢	701	29.3
3 (木)	ご飯 中華スープ 野菜しゅうまい 肉そぼろ	ご飯 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油 砂糖 油 ごま	豆腐 わかめ 豆腐 たら 卵白 大豆粉 鶏肉	チンゲン菜 人参 長葱 玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱 白滝 ごぼう 生姜	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 みりん 酒 醤油	610	23.3
4 (金)	ご飯 豚汁 いわしのみぞれ煮 白菜のおひたし	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉 砂糖 油	豚肉 豆腐 味噌 いわし	人参 大根 玉葱 ごぼう こんにゃく 長葱 大根 白菜 もやし 人参	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 醤油 酢 鯖エキス 昆布だし 醤油 酢	617	24.8
7 (月)	パンズパン ボトフ デミソースハンバーグ (ハンバーグ) マカロニサラダ	パン じゃが芋 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 マカロニ	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) きゅうり 人参 玉葱	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 マヨネーズ風調味料(卵なし)	603	23.8
8 (火)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	油揚げ 味噌 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき	大根 人参 長葱 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油	622	31.3
9 (水)	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのサラダ 黄桃缶	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 黄桃缶	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 和風玉葱ドレッシング	704	28.0
10 (木)	ご飯 白菜と春雨のスープ ほっけフライ ビビンバ	ご飯 春雨 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま	ハム ほっけ 大豆たん白 豚肉	白菜 長葱 人参 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 醤油 豆板醤 酒	671	25.7
11 (金)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 にらまんじゅう 大根のそぼろ煮	ご飯 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆	もやし 人参 長葱 にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 大根 人参 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 醤油 みりん	603	24.0
14 (月)	ナン キーマカレー 春雨ともやしのごまサラダ すいか	ナン じゃが芋 小麦粉 油 春雨 油 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 大豆	人参 玉葱 トマト にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 すいか	スープストック ケチャップ ソース カレールウ 酢 醤油	633	23.5
15 (火)	ご飯 しめじと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 五目きんぴらごぼう	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	油揚げ 味噌 さば ひじき	キャベツ 玉葱 しめじ 人参 長葱 ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん	620	25.4
16 (水)	野菜味噌ラーメン ピザロール パインゼリー和え(ゼリー)	ラーメン 小麦粉 粉あめ でん粉 油 砂糖 揚げ油 (砂糖)	豚肉 味噌 チーズ ゼラチン	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱 トマト にんにく パイン缶(ぶどう果汁)	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ コンソメ 酒	710	23.4
17 (木)	ご飯 四川豆腐 ぎょうざ 小松菜のナムル	ご飯 でん粉 油 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉	長葱 筍 人参 なす 生姜 にんにく キャベツ にら 生姜 小松菜 もやし 人参	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤 醤油 みりん 醤油 酢	629	23.1
18 (金)	ご飯 チンゲン菜スープ 鶏肉の味噌だれ 肉じゃが	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 油	ベーコン 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉	チンゲン菜 人参 長葱 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 酒 みりん みりん 醤油 酒	612	28.1
22 (火)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋のピリ辛そぼろ	ご飯 じゃが芋 砂糖 ごま油 油	油揚げ 味噌 ほっけ 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 長葱 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	昆布だし 鰹だし 酒 テンメンジャン 醤油 豆板醤	610	25.9
23 (水)	けんちんうどん ごまだれ芋もち(芋もち) 大根サラダ	うどん 砂糖 (じゃが芋 でん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま でん粉 揚げ油 砂糖 油	鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 高野豆腐 ひじき さつま揚げ	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱 こんにゃく 大根 きゅうり 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 醤油 酢	677	26.2
24 (木)	ご飯 わかめスープ 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	豆腐 わかめ 鶏肉 鶏肉	長葱 人参 切干大根 人参	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 酢 みりん 酒 醤油 みりん	600	26.2
25 (金)	ご飯 白菜の味噌汁 五目野菜肉団子 ブロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	油揚げ 味噌 鶏肉	白菜 人参 長葱 ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 長葱 生姜 ブロッコリー キャベツ コーン	昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 鰹節エキス 和風玉葱ドレッシング	601	21.4

※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。

※恵庭産の野菜を使用する日は給で表示しています。(今月は大根・キャベツ・なす・ブロッコリーです)

当月平均値(基準値)

エネルギー 636Kcal(650)

たんぱく質 25.3g(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。