



	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)
4 (火)	ご飯 厚揚げの味噌汁 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖	厚揚げ 味噌 鶏肉 竹輪	人参 長葱 もやし 生姜 大根 人参 さやいんげん	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん みりん 醤油	600	27.6
5 (水)	ミートソーススパゲティ フライドポテト パインゼリー和え(ゼリー)	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 揚げ油 (砂糖)	豚肉 大豆 パイン缶 (ぶどう果汁)	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト しめじ	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	780	27.9
6 (木)	ご飯 中華スープ 肉しゅうまい ピビンバ	ご飯 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 わかめ 豚肉 大豆たん白 豚肉	チンゲン菜 人参 長葱 玉葱 生姜 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 鰹エキス ほたてエキス 醤油 豆板醤 酒	620	23.5
7 (金)	ご飯 けんちん汁 さばのみそだれ 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	豆腐 鶏肉 油揚げ さば 味噌 豚肉	大根 人参 長葱 ごぼう しめじ 白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん みりん 醤油	679	33.8
10 (月)	コッペパン ポトフ チキンナゲット ペネボロネーゼ	パン じゃが芋 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 ペネ 砂糖 油	ウインナー 鶏肉 大豆たん白 豚肉	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 玉葱 ビーマン 人参	鶏がらスープ コンソメ 醤油 デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ	628	25.8
11 (火)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) 大豆とひじきの炒め煮	ご飯 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油	油揚げ 味噌 (鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ (玉葱 にんにく 生姜) 人参	昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん 醤油	653	27.4
12 (水)	きつねうどん ほっけフライ 白菜のおひたし	うどん 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 油	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 ほっけ 大豆たん白	人参 小松菜 長葱 しめじ 白菜 もやし 人参	酒 醤油 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 酢	691	32.5
13 (木)	ご飯 すまし汁 鶏肉の香味焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	ご飯 砂糖 砂糖 油 でん粉	豆腐 わかめ 竹輪 鶏肉 豚肉 味噌	人参 長葱 干し椎茸 にんにく 生姜 玉葱 人参 こんにゃく にんにく	酒 醤油 昆布だし 鰹だし ソース 酒 醤油 醤油 酒 豆板醤	604	31.9
14 (金)	麻婆豆腐 にらまんじゅう もやしの和え物	砂糖 でん粉 油 ごま油 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 砂糖 油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 大豆粉	人参 長葱 生姜 にんにく にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 デンメンジャン 醤油 酢	647	25.7
17 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) クリームシチュー フランクフルト ビーフン炒めソース味	パン じゃが芋 バター ビーフン 油	ハム 牛乳 フランクフルト 豚肉	玉葱 人参 しめじ 玉葱 人参 ビーマン もやし	ホワイトルウ コンソメ 焼きそばソース ソース	623	25.9
18 (火)	ご飯 すきやき煮 いわしのみぞれ煮 キャベツのごま和え 野菜醤油ラーメン	ご飯 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま ラーメン	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐 いわし	白滝 長葱 玉葱 たもぎ茸 大根 キャベツ 人参	みりん 醤油 醤油 酢 鰹エキス 昆布だし 醤油	655	27.4
19 (水)	春巻き きゅうりの昆布和え	豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油(大豆) 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油 砂糖 ごま	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 干し椎茸 きゅうり 人参	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 醤油 酢 醤油	695	22.6
20 (木)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 でん粉 油 砂糖	豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 高野豆腐 ひじき 油揚げ	人参 長葱 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 酢 醤油 みりん 醤油 酒 みりん	601	28.9
21 (金)	ご飯 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ミニトマト	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン ミニトマト	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 和風玉ねぎドレッシング	645	19.6
25 (火)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 肉そぼろ カレーうどん	ご飯 砂糖 油 ごま うどん	豆腐 油揚げ 味噌 さば 豚肉	もやし 人参 長葱 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	688	32.0
26 (水)	ごまだれいももち(いももち) みかん	砂糖 でん粉 (じゃがいも でん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま でん粉	豚肉 つと	小松菜 人参 玉葱 長葱 干し椎茸 みかん	醤油 みりん 酒 カレールウ 昆布だし 鰹だし 醤油	731	24.3
27 (木)	ご飯 白菜と春雨のスープ ザンギ ピーマンと厚揚げの炒め煮	ご飯 春雨 小麦粉 でん粉 揚げ油 砂糖 油	ハム 鶏肉 厚揚げ	白菜 長葱 人参 しめじ 生姜 にんにく ピーマン 生姜 こんにゃく	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 酒 醤油 みりん 醤油 酒	651	26.1
28 (金)	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 照り焼き肉団子 小松菜のおひたし	ご飯 じゃが芋 豚脂 砂糖 油 でん粉 砂糖 油	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆	人参 長葱 しめじ 玉葱 生姜 にんにく 小松菜 もやし	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 酢 ソース 醤油 酢	602	20.8

※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絵で表示しています。(今月はじゃがいもです)

当月平均値(基準値)
エネルギー 655Kcal(650)
たんばく質 26.9g(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。