

	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 (月)	黒糖パン ミネストローネスープ キャベツメンチカツ 海藻サラダ	パン マカロニ じゃが芋 豚脂 砂糖 でん粉 米粉 油 揚げ油 油 砂糖	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ 玉葱 人参 パセリ トマト キャベツ 玉葱 もやし 人参 きゅうり コーン	鶏がらスープ ケチャップ コンソメ 醤油 酢 醤油	628	24.0
2 (火)	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 大豆の五目煮	ご飯 砂糖 砂糖 油	豆腐 わかめ つと 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき	人参 長葱 干し椎茸 生姜 人参	酒 醤油 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油	600	31.8
3 (水)	野菜味噌ラーメン ハッシュポテト きゅうりの華風漬け	ラーメン じゃが芋 上新粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 味噌 玉葱	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく きゅうり 人参 キャベツ 生姜	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ 醤油 酢	649	23.3
4 (木)	ご飯 豚汁 いわしのみぞれ煮 もやしの和え物	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 玉葱 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 大根 ほうれん草 もやし	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 醤油 酢 鯖エクス 昆布だし 醤油 酢	618	25.1
5 (金)	ご飯 チンゲン菜スープ ぎょうざ チンジャオロース	ご飯 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖 油 でん粉	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉	チンゲン菜 人参 長葱 干し椎茸 キャベツ には 生姜 玉葱 ピーマン 筍 生姜 にんにく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 みりん 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	600	22.4
8 (月)	コッペパン さつまいものクリーム煮 フランクフルト ペンネボロネーゼ	パン さつまいも バター ペンネ 砂糖 油	ベーコン 牛乳 フランクフルト 豚肉	玉葱 人参 パセリ 玉葱 ピーマン 人参	ホワイトルウ コンソメ デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ	673	26.2
9 (火)	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮	ご飯 じゃが芋 油 砂糖	味噌 ほっけ 高野豆腐 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 長葱 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん	600	24.3
10 (水)	五目うどん 野菜かき揚げ キャベツのごま和え	うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 竹輪 大豆たん白	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 玉葱 人参 ごぼう 春菊 キャベツ 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん ベーキングパウダー 醤油	699	27.9
11 (木)	ご飯 四川豆腐 肉しゅうまい 春雨の中華和え	ご飯 でん粉 油 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 春雨 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 豚肉 大豆たん白	長葱 筍 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 生姜 もやし きゅうり 人参	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤 醤油 鰹エクス 酢 醤油	658	23.2
12 (金)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 肉じゃが	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 油	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	大根 人参 長葱 しめじ こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	昆布だし 鰹だし 醤油 酢 みりん みりん 醤油 酒	617	28.1
15 (月)	背割りコッペパン ポトフ ホットドックハンバーグの ケチャップソース(ハンバーグ) コーンソテー	パン じゃが芋 (豚脂 砂糖 澱粉) 砂糖 油	ウインナー (鶏肉 豚肉 大豆たん白)	キャベツ 人参 玉葱 (玉葱 にんにく 生姜) コーン 人参 ピーマン	鶏がらスープ コンソメ (トマトペースト)ケチャップ トマトピューレー ソース	606	25.1
16 (火)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 五目さんびらごぼう	ご飯 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	油揚げ 味噌 鶏肉 ひじき	キャベツ 玉葱 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 酒 醤油 みりん 醤油 酒 みりん	601	26.0
17 (水)	野菜塩ラーメン 春巻き パインゼリー和え(ゼリー)	ラーメン 豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	豚肉 豚肉	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 パイン缶 (ぶどう果汁)	鶏ガラ 塩ラーメンスープ 醤油 ボークブイオン	739	21.0
18 (木)	ご飯 味噌おでん 照り焼き肉団子 小松菜のおひたし	ご飯 さつまいも 砂糖 豚脂 砂糖 油 でん粉 砂糖 油	厚揚げ 味噌 昆布 鶏肉 豚肉 大豆	大根 さやいんげん 人参 こんにゃく 干し椎茸 玉葱 生姜 にんにく 小松菜 もやし	醤油 みりん 鰹だし 酒 醤油 酢 ソース 醤油 酢	632	20.5
19 (金)	ご飯 白菜と春雨のスープ 食育の日 にらまんじゅう ビビンバ	ご飯 春雨 豚脂 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	ハム 豚肉 大豆粉 豚肉	白菜 長葱 人参 しめじ にら キャベツ 長葱 にんにく 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 醤油ラーメンスープ 醤油 醤油 豆板醤 酒	605	22.5
22 (月)	ソフトフランスパン コーンポタージュ フライドチキン ブロッコリーのサラダ クリスマスケーキ	パン バター 小麦粉 でん粉 パン粉 揚げ油 砂糖 米粉 水あめ 油 でん粉	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豆乳 大豆粉	コーン 玉葱 パセリ ブロッコリー キャベツ 人参	コンソメ ホワイトルウ 和風玉ねぎドレッシング ココアパウダー	697	29.3
23 (火)	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉そぼろ	ご飯 豆腐 わかめ 味噌 さば 砂糖 油 ごま	豆腐 わかめ 味噌 さば 豚肉	人参 長葱 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	656	30.3
24 (水)	けんちんうどん 揚げかぼちゃもち(かぼちゃもち) 大根の梅おかか和え	うどん 砂糖 (じゃがいも でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油 (水あめ) 砂糖	鶏肉 豆腐 (鰹節) 竹輪	ごぼう 干し椎茸 人参 長葱 (かぼちゃ) (梅 しそ) 大根 きゅうり	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん (酢 リンゴ酢 酒) 醤油 酢	684	26.4
25 (木)	ご飯 ポークカレー わかめとキャベツのサラダ みかん	ご飯 じゃが芋 油 わかめ ハム	豚肉 わかめ ハム	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 みかん	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 和風ドレッシング	683	20.6

※牛乳は毎日つきます。※揚げ油はなたね油を使用しています。

※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644 Kcal(650)
たんばく質25.2 g(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。