



	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)	たんぱく質 (g)
15 (木)	ご飯 チキンカレー キャベツとコーンのサラダ みかん	ご飯 じゃが芋 油	鶏肉 ベーコン	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん	ケチャップ スープストック ソース カレーパウダー マサラマイルド 和風玉ねぎドレッシング	676	20.7
16 (金)	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	油揚げ 味噌 さば 豚肉	人参 長葱 しめじ 白滝 玉葱 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 醤油	656	29.3
19 (月)	コッペパン ミートボールと南瓜のクリームスープ (ミートボール) フライドポテト わかめとキャベツのサラダ	パン バター (豚脂 砂糖 油 でん粉) じゃが芋 揚げ油 油 砂糖	脱脂粉乳 牛乳 (鶏肉 豚肉 大豆たん白) わかめ ツナ	南瓜 玉葱 バセリ 人参 (玉葱 生姜 にんにく) キャベツ きゅうり 人参	パンフキンポータージュルウ コンソメ 酢 醤油	668	25.0
20 (火)	ご飯 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ ビビンバ	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉	チンゲン菜 人参 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 塩ラーメンスープ 酢 醤油 みりん 醤油 豆板醤 酒	618	30.1
21 (水)	五目うどん ごまだれいももち(いももち) きゅうりの昆布和え	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	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 竹輪 昆布	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 きゅうり 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 酢 醤油	689	28.0
22 (木)	ご飯 麻婆豆腐 肉しゅうまい パンサンズー	ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉 マロニー 砂糖 油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 大豆たん白 ハム	人参 長葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 チンメンジャン 鰹エキス ほたてエキス 醤油 酢	680	26.4
23 (金)	ご飯 厚揚げの味噌汁 いわしの梅煮 五目きんぴらごぼう ふりかけ	ご飯 砂糖 水あめ でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 でん粉	厚揚げ 味噌 いわし 鰹節 ひじき 鰹節 のり	大根 人参 長葱 しめじ 梅 ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	昆布だし 鰹だし 醤油 梅酢 昆布だし 醤油 酒 みりん 抹茶 椎茸エキス	622	22.1
26 (月)	背割りコッペパン クリームシチュー ウイナーケチャップ 野菜サラダ	パン じゃが芋 バター 砂糖	ハム 鶏肉 牛乳 フランクフルト	玉葱 人参 しめじ キャベツ 玉葱 きゅうり 人参	ホワイトルウ コンソメ ケチャップ ソース 和風玉ねぎドレッシング	638	25.1
27 (火)	ご飯 吉野汁 味付き肉団子 大豆とひじきの炒め煮	ご飯 でん粉 豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油 砂糖 油	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たん白 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	大根 人参 長葱 ごぼう 玉葱 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし りんごジュース ケチャップ 醤油 酢 醤油	655	27.1
28 (水)	野菜醤油ラーメン 春巻き 大根のナムル	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 砂糖 ごま ごま油	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 大根 ほうれん草 人参	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 醤油 醤油 酢 豆板醤	706	22.8
29 (木)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き 肉そぼろ	ご飯 でん粉 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 ほっけ 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	633	30.2
30 (金)	ご飯 チンゲン菜スープ ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ) ピーマンと厚揚げの炒め煮	ご飯 じゃが芋 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油	ベーコン (鶏肉 豚肉 大豆たん白) 厚揚げ	干し椎茸 チンゲン菜 長葱 人参 (玉葱 にんにく 生姜) ピーマン 生姜 こんにゃく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ (トマトペースト) 酒 醤油 みりん みりん 醤油 酒	629	21.5

※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。

※物質の都合等により、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保には、『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 656Kcal(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。