



	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)
2 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) ポトフ かぼちゃコロッセ マカロニサラダ 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 ラード でん粉 バーム油 揚げ油 マカロニ 砂糖 油	ウインナー 濃縮乳	キャベツ 人参 玉葱 かぼちゃ 玉葱 きゅうり 人参 玉葱	鶏がらスープ コンソメ マヨネーズ風調味料(卵なし) ココアパウダー	697	21.1
3 (火)	白飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 鶏肉の香味焼き もやしの和え物 節分豆	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉 黒糖液 大豆油 寒梅粉	味噌 油揚げ 鶏肉 大豆	玉葱 人参 長葱 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし	昆布だし 鰹だし ソース 酒 醤油 醤油 酢	627	28.4
4 (水)	カレーうどん 揚げ芋もち みかん	うどん 砂糖 でん粉 (じゃが芋 でん粉 砂糖) でん粉 砂糖 揚げ油	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 みりん	747	24.2
5 (木)	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 いわしのみぞれ煮 肉そぼろ	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油 ごま	豆腐 油揚げ 味噌 いわし 鶏肉	もやし 人参 長葱 大根 白滝 ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 酢 鯖エキス 昆布だし みりん 酒 醤油	653	28.2
6 (金)	ご飯 ピリ辛丼 ぎょうざ 小松菜のナムル コッペパン	ご飯 油 でん粉 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ つと 豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 人参 玉葱 にんにく キャベツ にら 生姜 小松菜 もやし 人参	醤油 みりん 酒 豆板醤 コチュジャン 醤油 味噌 ラーメンスープ 醤油 みりん 醤油 酢	633	23.0
9 (月)	ポークブラウンシチュー フランクフルト 海藻サラダ	じゃが芋 小麦粉 油 パン	豚肉 フランクフルト	人参 玉葱 エリンギ グリンピース にんにく 生姜	ワイン トマトピューレー デミグラスソース ビーフシチュールウ	645	26.9
10 (火)	大根と油揚げの味噌汁 ほっけフライ 大豆の五目煮	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 油	油揚げ 味噌 ほっけ 大豆たん白 大豆 豚肉 ひじき 高野豆腐	大根 人参 長葱 人参	昆布だし 鰹だし 醤油	664	27.5
12 (木)	ご飯 四川豆腐 コーンしゅうまい 春雨ともやしのごまサラダ	ご飯 でん粉 油 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 魚肉 豆腐 大豆たん白	長葱 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 コーン 玉葱 もやし きゅうり 人参	塩ラーメンスープ 醤油 酒 豆板醤 みりん 焼酎 酢 醤油	656	23.3
13 (金)	わかめご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	わかめ 豆腐 つと 鶏肉 豚肉	人参 長葱 しめじ 生姜 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	酒 醤油 昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん みりん 醤油 酒	603	29.9
16 (月)	パンズパン ミネストローネスープ キャベツメンチカツ(ソースかけ) コーンソテー	パン マカロニ じゃが芋 豚脂 砂糖 でん粉 米粉 油 揚げ油 油	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱 人参 パセリ トマト キャベツ 玉葱 コーン ビーマン	鶏がらスープ ケチャップ コンソメ 醤油 ソース	631	24.1
17 (火)	ご飯 中華スープ にらまんじゅう ピーマンと厚揚げの炒め煮	ご飯 じゃが芋 ごま油 豚脂 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油	豚肉 豆腐 豚肉 大豆粉 厚揚げ	長葱 ほうれん草 人参 にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 ピーマン 生姜 こんにゃく	鶏ガラスープ 醤油 ラーメンスープ 醤油 みりん 醤油 酒	626	23.2
18 (水)	ミートソーススパゲティ わかめとキャベツのサラダ 黄桃缶	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆 わかめ	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 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	694	27.8
19 (木)	味噌おでん 味付肉団子 白菜のお浸し	ご飯 さつまいも 砂糖 豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油 砂糖 油	厚揚げ 味噌 昆布 豚肉 牛肉 大豆たん白 鶏肉	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ふき 玉葱 白菜 もやし 人参	醤油 みりん 鰹だし りんごジュース ケチャップ 醤油 酢 醤油 酢	636	20.2
20 (金)	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 大根の煮物 納豆	ご飯 砂糖 砂糖	油揚げ 味噌 さば 厚揚げ 納豆	キャベツ 玉葱 人参 長葱 大根 人参	昆布だし 鰹だし みりん 醤油 たれ	674	30.0
24 (火)	ご飯 チンゲン菜スープ 豆腐バーグジンジャーソース チンジャオロース	ご飯 じゃが芋 (豚脂 でん粉 砂糖) 砂糖 でん粉 砂糖 油 でん粉	ベーコン (豆腐 鶏肉 大豆たん白) 豚肉	干し椎茸 チンゲン菜 人参 長葱 (玉葱) 生姜 玉葱 ビーマン 筍 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ (みりん) 醤油 酒 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	600	23.9
25 (水)	五目うどん ピザロール ミニトマト	うどん 砂糖 小麦粉 粉あめ でん粉 油 砂糖 揚げ油	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 チーズ ゼラチン 大豆たん白	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 玉葱 トマト にんにく ミニトマト	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし コンソメ 酒 トマトペースト	660	28.6
26 (木)	ご飯 豚汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮	ご飯 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 ほっけ 高野豆腐 ひじき 油揚げ	人参 玉葱 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 醤油 酒 みりん	630	29.2
27 (金)	ご飯 ポークカレー 鶏肉のレモン焼き きゅうりの昆布和え	ご飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま	豚肉 鶏肉 昆布	人参 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり 人参	ケチャップ スープストック ソース カレールウ レモン果汁 ワイン 酢 醤油	683	28.4

※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 653 Kcal(650)
たんぱく質 26g(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。