



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)	黒糖パン クリームシチュー 味付き肉団子 大根サラダ	パン じゃが芋 バター 豚脂 砂糖 油 でん粉 ごま油 砂糖 油	ハム 牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たん白 まぐろ	玉葱 人参 しめじ 玉葱 大根 きゅうり 人参	ホワイトルウ コンソメ りんごジュース ケチャップ 醤油 酢 醤油 酢	608	24.7
3 (火)	白飯 豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが	ご飯 豆腐 わかめ 味噌 さば じゃが芋 砂糖 油	人参 長葱 豚肉	人参 長葱 こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	643	28.5
4 (水)	野菜みそラーメン 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 ごま	豚肉 味噌 玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ きゅうり 人参 キャベツ 生姜	醤油 酢	669	23.4
5 (木)	白飯 麻婆豆腐 肉しゅうまい 小松菜のおひたし	ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 大豆たん白	人参 長葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 小松菜 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 醤油 鰹エキス 醤油 酢	677	25.9
6 (金)	白飯 白菜とワンタンのスープ 鶏肉の甘酢あんかけ ピピンパ	ご飯 ワンタン 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	ハム 鶏肉 豚肉	白菜 長葱 人参 しめじ 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 酢 醤油 みりん 醤油 豆板醤 酒	625	30.4
9 (月)	コッペパン コーンポタージュ フランクフルト 野菜サラダ いちごジャム	パン バター 砂糖 麦芽糖	牛乳 脱脂粉乳 フランクフルト	コーン 玉葱 パセリ キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 莓 レモン果汁	コンソメ ホワイトルウ 和風玉ねぎドレッシング	678	26.5
10 (火)	白飯 チンゲン菜と春雨のスープ にらまんじゅう 豚肉と野菜の味噌炒め	ご飯 じゃが芋 春雨 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 砂糖 油 でん粉	ベーコン 豚肉 大豆粉 豚肉 味噌	干し椎茸 チンゲン菜 長葱 人参 にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 玉葱 人参 こんにゃく にんにく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 醤油 醤油 酒 豆板醤	620	23.8
11 (水)	かき揚げうどん 野菜かき揚げ パインゼリー和え	うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油 (砂糖)	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 パイン缶 (ぶどう果汁)	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん ベーキングパウダー	771	27.1
12 (木)	白飯 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) 大豆の五目煮	ご飯 油揚げ 味噌 (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) 大豆 豚肉 ひじき 竹輪	キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ (玉葱 にんにく 生姜)	昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん 醤油	651	27.4
13 (金)	白飯 すきやき煮 いわしの梅煮 キャベツのごま和え	ご飯 砂糖 油 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 ごま	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐 いわし 鰹節	白滝 長葱 玉葱 たもぎ茸 梅 キャベツ 人参	みりん 醤油 醤油 梅酢 昆布だし 醤油	665	27.8
16 (月)	メロンパン コンソメスープ 鶏肉のハーブ焼き ビーフン炒めソース味	パン コンソメスープ ビーフン 油	キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン 鶏肉 豚肉	キャベツ 人参 玉葱 しめじ コーン ハーブミックス 玉葱 人参 ビーマン もやし	鶏がらスープ コンソメ ハーブミックス 焼きそばソース ソース	726	32.6
17 (火)	白飯 野菜カツカレー とんかつ 大根と海藻のサラダ すだちゼリー	ご飯 じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 ごま 水あめ 砂糖	豚肉 ハム わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	人参 玉葱 枝豆 しめじ にんにく 生姜 大根 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 酢 醤油	769	27.2
18 (水)	野菜とんこつラーメン ぎょうざ なめ茸和え(なめ茸) ミルメークココア	ラーメン 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 (水あめ 砂糖) 砂糖	豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉	玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 生姜 キャベツ にら 生姜 キャベツ ほうれん草 (えのき茸)	豚骨ラーメンスープ 豚ガラ 醤油 みりん 醤油 (昆布エキス 醤油 魚醤(鰹) 鰹エキス あさりエキス)	736	27.0
23 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし) 白菜とベーコンのクリーム煮 チキンナゲット コーンソテー ぶどうゼリー	パン バター 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 油 砂糖 水あめ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー パセリ にんにく コーン 枝豆 ぶどう果汁	コンソメ ホワイトルウ 醤油	644	27.8

※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。
 ※今年度の恵庭市の学校給食は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。



当月平均値(基準値) エネルギー 677Kcal(650) たんぱく質 27.2g(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。
---	------------------------------------