



# 8月 給食だより

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)
20 (月) ナン キーマカレー 海藻サラダ 冷凍みかん	ナン				608	21.9
	じゃがいも 小麦粉 油	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ にんにく 生姜	スープストック ケチャップ ソース カレールウ		
	油 砂糖 ごま	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢 醤油		
			みかん			
21 (火) ご飯 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 五目きんぴらごぼう	ご飯				642	25.7
	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ	昆布だし 鰹だし		
	砂糖 澱粉	鶏肉		酒 醤油 みりん		
	油 砂糖 ごま ごま油	ひじき	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	醤油 酒 みりん		
22 (水) 五目うどん ハッシュポテト きゅうりの和え物	うどん				638	26.9
	砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	じゃがいも 上新粉 植物油		玉ねぎ			
	砂糖	昆布	きゅうり 人参	醤油 酢		
23 (木) コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ ペンネポロネーゼ	パン				678	25.5
	バター	脱脂粉乳 牛乳	コーン 玉ねぎ パセリ	ホワイトルウ コンソメ		
	マッシュポテト バター パン粉 砂糖 米粉 小麦粉 揚げ油	白花豆 脱脂粉乳				
	ペンネ 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参	デミグラスソース ケチャップ ワイン ソース コンソメ		
24 (金) ご飯 田舎汁 さばの塩焼き もやしごま和え	ご飯				690	25.9
	じゃがいも	油揚げ 豆腐	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
		さば				
	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし	醤油		
27 (月) スライスパン イタリアンスープ 鶏肉のハーブ焼き ミックスサラダ 大豆チョコクリーム	パン				600	27.0
	マカロニ じゃがいも	ベーコン	コーン 玉ねぎ 人参	ワイン 醤油 鶏ガラスープ コンソメ		
	油	鶏肉		ハーブミックス		
	砂糖 油	大豆粉 脱脂粉乳	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	香味塩ドレッシング ココア		
28 (火) ご飯 すきやき煮 白身魚フライ 白菜のおひたし	ご飯				690	29.5
	砂糖 油	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	しらたき 長ねぎ 玉ねぎ たもぎ茸	みりん 醤油		
	パン粉 小麦粉 澱粉 揚げ油	ホキ				
	砂糖 油		人参 もやし 白菜	醤油 酢		
29 (水) 野菜塩ラーメン 豆腐しゅうまい 切干大根のナムル	ラーメン				664	26.2
		豚肉 茎わかめ	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	鶏がら 中華たれ		
	豚脂 油 砂糖 小麦粉	豆腐 鶏肉 たら 卵白 大豆粉	玉ねぎ	昆布だし 鰹エキス		
	ごま ごま油		切干大根 ほうれん草 人参	めんつゆ		
30 (木) 黒糖パン クリームシチュー デミソースハンバーグ (ハンバーグ) コーンソテー	パン				626	24.7
	じゃがいも バター	ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	ホワイトルウ コンソメ		
	(パン粉 砂糖 油 牛脂)	(鶏肉)	(玉ねぎ)	(醤油 ワイン) ケチャップ		
	砂糖			デミグラスソース ソース		
油	ウインナー	コーン さやいんげん				
31 (金) ご飯 野菜の味噌汁 さんまの蒲焼き 大豆とひじきの炒め煮	ご飯				710	28.6
		油揚げ みそ	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ	昆布だし 鰹だし		
	砂糖 澱粉	さんま	生姜	醤油 みりん		
	砂糖 油	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参	醤油		

※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。

当月平均値(基準値) エネルギー 655Kcal(640) たんぱく質 26.2g(24)	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。
---	-----------------------------------