



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)
15 (火) ご飯 千キンと豆のカレー 野菜サラダ みかん	ご飯 じゃがいも 小麦粉 油	鶏肉 大豆 まぐろ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 和風玉ねぎドレッシング	728	23.7
16 (水) ご飯 たら汁 照り焼き肉団子 大根の煮物	ご飯 じゃがいも 砂糖 米粉 油 でん粉 豚脂 砂糖 油	たら 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 大豆 さつま揚げ	こんにやく 白菜 ごぼう 人参 長ねぎ 生姜 生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん 干し椎茸 こんにやく	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 醤油 酒 みりん 酢 ソース 酒 みりん 醤油	652	26.4
17 (木) 黒糖パン コーンポタージュ 鶏肉のハーフ焼き ペネポロネーゼ	パン バター ペンネ 油 砂糖	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豚肉	コーン 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ ビーマン 人参	ホワイトルウ コンソメ ハーブミックス デミグラスソース ケチャップ ワイン ソース コンソメ	638	29.9
18 (金) ご飯 四川豆腐 ひじき春巻き 春雨ともやしのごまサラダ	ご飯 でん粉 油 油 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 春雨 ごま 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 豚肉 ひじき ハム	長ねぎ 筍 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 筍 人参 もやし きゅうり 人参	中華たれ 醤油 酒 豆板醤 醤油 酒 オイスターソース 酢 醤油	727	24.2
21 (月) 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 じゃがいも バター (パン粉 砂糖 油 牛脂) 砂糖 油	ハム 牛乳 (鶏肉)	玉ねぎ 人参 しめじ (玉ねぎ) コーン 枝豆	ホワイトルウ コンソメ (醤油 ワイン) ケチャップ デミグラスソース ソース	606	25.3
22 (火) ご飯 わかめスープ 野菜しょうまい ピピンバ	ご飯 じゃがいも 水飴 粉飴 砂糖 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 わかめ たら 卵白 豚肉	長ねぎ 人参 えのき茸 玉ねぎ 枝豆 人参 椎茸 生姜 人参 長ねぎ もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 中華たれ 鰹節調味液 醤油 豆板醤 酒	663	23.4
23 (水) 五目うどん 揚げいもち(いもち) きゅうりの和え物	うどん 砂糖 (じゃがいも でん粉 砂糖) 砂糖 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 昆布	干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ きゅうり 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 醤油 酢	695	28.1
24 (木) パン ミートボールスープ(ミートボール) スパイシー千キン ツナサラダ 大豆チョコクリーム	パン (砂糖 でん粉 豚脂 油) 砂糖 砂糖 油	(鶏肉 豚肉) 鶏肉 まぐろ 大豆粉 脱脂粉乳	(玉ねぎ 生姜 にんにく) テンゲン菜 人参 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参	酒 中華たれ カレー粉 ケチャップ ソース 和風玉ねぎドレッシング ココア	609	32.3
25 (金) ご飯 わかめご飯 野菜のみそ汁 さんまの蒲焼き 大豆の五目煮	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	わかめ 油揚げ みそ さんま 大豆 豚肉 ひじき 竹輪	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 人参	昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 醤油	713	28.8
28 (月) ソフトフランスパン 白菜とベーコンのクリーム煮 ハッシュポテト マカロニサラダ	パン バター じゃがいも 上新粉 植物油脂 マカロニ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 ハム	白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ	ホワイトルウ コンソメ マヨネーズ風味調味料(卵なし)	599	23.3
29 (火) ご飯 大根と油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 肉とぼろ	ご飯 ごま 砂糖 油	油揚げ みそ さば 鶏肉	大根 人参 長ねぎ しめじ しらたき ごぼう 生姜	昆布だし 鰹だし みりん 酒 醤油	715	29.3
30 (水) コーン塩ラーメン 焼きぎょうざ 三色和え	ラーメン 小麦粉 水飴 でん粉 ごま油	豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉	コーン 玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ たら 生姜 ほうれん草 もやし 人参	鶏がら 中華たれ 醤油 みりん めんつゆ	682	24.6
31 (木) コッペパン サーモンチャウダー 大豆コロッケ 海藻サラダ	パン バター じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油 油 砂糖	鮭 牛乳 脱脂粉乳 大豆 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	しめじ 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	ホワイトルウ コンソメ 酢 醤油	669	27.1

※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 669Kcal(640) たんぱく質 26.6g(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。
---	------------------------------------