

献立				食 材			献立			食 材		
献立				糖やエネルギー の多い	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える	献立			糖やエネルギー の多い	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える
1(月)	スライスパン ポトフ ハンバーグのピザソースかけ (ハンバーグ) マカロニチキンサラダ・ マヨネーズ(卵なし) ブルーベリージャム	パン	じゃが芋	ウインナー	玉葱	キャベツ	鶏ガラスープ	ごはん	砂糖	水あめ	南風	玉葱
		(パン粉 澱粉)	(鶏肉 豚肉)	鶏肉	人参	いんげん	コンソメ	醤油	油揚げ	味噌	長葱	人参
3(水)	ごはん ハヤシライス 海藻サラダ パン缶	ごはん	じゃが芋	豚肉	人参	玉葱	ケチャップ	ごはん	砂糖	小麦粉	にんにく	エリンギ
		小麦粉 油	小麦粉 油	わかめ 昆布	しめじ	にんにく	生薑	トマトピューレ	油	かつお節	人参	ピーマン
4(木)	わかめ入りうどん 豚肉コロッケ 大根の梅おかか和え (梅だれ)	うどん	鶏肉	つと	干し椎茸	小松菜	みりん	肉団子のスープ	豚脂	小麦粉	人参	玉葱
		油揚げ	油揚げ	わかめ	小松菜	人参	長葱	鰹削りだし	春雨	澱粉	油	砂糖
5(金)	ワンタンスープ (ワンタン) さばの照り焼き ホイコーロー	ワンタン	さば	照り焼き	醤油	みりん	酒	春巻(米粉入り)	油	マロニー	砂糖	ごま油
		小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉
8(月)	豆パン ベーコンとキャベツの クリーム煮 味付き肉団子(2ケ) ペンネボロネーゼ	豆パン	ベーコン	牛乳	玉葱	人参	パセリ	ホワイトルウ	豆パン	ベーコン	牛乳	玉葱
		クリーム煮	味付き肉団子	ペンネボロネーゼ	味付き肉団子	ペンネボロネーゼ	味付き肉団子	ペンネボロネーゼ	味付き肉団子	ペンネボロネーゼ	味付き肉団子	ペンネボロネーゼ
9(火)	スープカレー わかめとキャベツの ごまサラダ フルーツカクテル (はちみつ・レモンゼリー)	スープカレー	わかめ	キャベツ	ごま油	ごま	フルーツカクテル	はちみつ	レモンゼリー	はちみつ	レモンゼリー	
		はちみつ	レモンゼリー	はちみつ	レモンゼリー	はちみつ	レモンゼリー	はちみつ	レモンゼリー	はちみつ	レモンゼリー	
10(水)	厚揚げの味噌汁 チキン味噌カツ 大豆の五目煮	厚揚げ	味噌汁	チキン味噌カツ	大豆の五目煮	厚揚げ	味噌汁	チキン味噌カツ	大豆の五目煮	厚揚げ	味噌汁	
		チキン味噌カツ	大豆の五目煮	厚揚げ	味噌汁	チキン味噌カツ	大豆の五目煮	厚揚げ	味噌汁	チキン味噌カツ	大豆の五目煮	
11(木)	チンジャオラーメン いもちピザ (いもち) ミニトマト(2ケ)	チンジャオラーメン	いもちピザ	ミニトマト	チンジャオラーメン	いもちピザ	ミニトマト	チンジャオラーメン	いもちピザ	ミニトマト	チンジャオラーメン	
		いもちピザ	ミニトマト	チンジャオラーメン	いもちピザ	ミニトマト	チンジャオラーメン	いもちピザ	ミニトマト	チンジャオラーメン	いもちピザ	
12(金)	白玉汁 ほっけのピリ辛焼き 肉じゃが	白玉汁	ほっけ	肉じゃが	白玉汁	ほっけ	肉じゃが	白玉汁	ほっけ	肉じゃが	白玉汁	
		肉じゃが	白玉汁	ほっけ	肉じゃが	白玉汁	ほっけ	肉じゃが	白玉汁	ほっけ	肉じゃが	
16(火)	豆腐の中華煮 焼きぎょうざ(2ケ) 大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	焼きぎょうざ	大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	焼きぎょうざ	大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	焼きぎょうざ	大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	
		大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	焼きぎょうざ	大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	焼きぎょうざ	大根のごま酢和え	豆腐の中華煮	焼きぎょうざ	大根のごま酢和え	

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

◎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。

◎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。ご了承ください。

エネルギー 830kcal

たんぱく質 31.9g

学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)

朝ごはんをしっかりと

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

◎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。

◎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。ご了承ください。

※ 中学校給食費徴収基準

エネルギー 830kcal

たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%

(範囲27.0~41.5g)



【今月の恵庭産野菜】じゃが芋・南風・キャベツ・大根・なす ※食材の太字箇所が恵庭産となります。