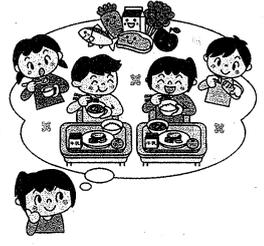
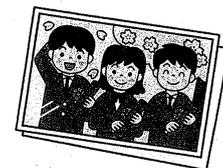
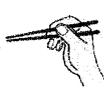


献立	食 材				献立	食 材			
	卵やエネルギーのモテ	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	調味料		卵やエネルギーのモテ	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	調味料
2(月) 黒糖パン パンフキンポターージュ 鶏肉のマーマレード焼き(マーマレード) フルーツ白玉(カクテルゼリー)	パン バター 砂糖(水あめ)	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉	南瓜 玉葱 パセリ にんにく (いよかん ゆず なつみかん)	パンフキンポターージュ コンソメ 醤油 酒	11(水) ご飯 カツカレー ヒレカツ わかめとキャベツのごまサラダ すだちゼリー	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 小麦粉 油 ごま 水あめ 砂糖	鶏肉 玉葱 人参 にんにく 生姜 豚肉 わかめ ハム キャベツ 胡瓜 すだち果汁	カレールー ソース ケチャップ スープストック 塩中華ドレッシング	エネルギー 820kcal 蛋白質 34.2g
3(火) ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 豚肉のキムチ炒め(白菜キムチ)	ご飯 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 油(ごま)	焼豆腐 鶏肉 油揚げ さば 味噌 豚肉(昆布)	こんにやく ごぼう 大根 人参 長葱 もやし 玉葱 人参 ピーマン しめじ (白菜 大根 ニラ にんにく りんご)	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 豆板醤 コチュジャン 醤油 みりん 酒 (りんご酢 唐辛子 かつおだし 昆布だし 魚醤【いわし】)	16(月) ご飯 ポークブラウンシチュー オムレツ マカロニチキンサラダ・マヨネーズ卵なし	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 油 マカロニ 油 マヨネーズ	鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 生姜 にんにく 人参 エリンギ 玉葱 いんげん 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 醤油	カレールー ソース ケチャップ スープストック 塩中華ドレッシング ワイン トマトビュレ デミグラスソース ビーフシチュールー	エネルギー 820kcal 蛋白質 38.4g
4(水) ご飯 豆腐のカレー煮 肉しゃうまい(2ヶ) 春雨サラダ	ご飯 澱粉 油 澱粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 豚肉 豚肉 ハム	人参 玉葱 小松菜 筍 生姜 にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 人参	酒 スープストック カレールー 醤油 カレー粉 醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし) 醤油 酢	17(火) ご飯 春雨スープ 鶏唐揚げのごまだれ ホイコーロー	ご飯 春雨 澱粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 油 砂糖 澱粉	焼き豚 豆腐 小松菜 人参 えのき 長葱 鶏肉 豚肉 キャベツ 長葱 ピーマン 生姜 干椎茸	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 酒 醤油 みりん 回鍋肉のたれ 酒	エネルギー 933kcal 蛋白質 31.8g
5(木) 野菜醤油ラーメン 豚肉コロッケ オレンジ	ラーメン じゃが芋 砂糖 豚脂 パン粉 油 小麦粉 澱粉	豚肉 つと まわかめ 豚肉 清見オレンジ	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 粉末醤油	18(水) ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 ほっけの照り焼き 鶏とぼろ	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 油 ごま	油揚げ わかめ 味噌 ほっけ 鶏肉 豆腐 白滝 ごぼう 枝豆 生姜	昆布だし 鰹削りだし 醤油 みりん 酒 酒 みりん 醤油	エネルギー 843kcal 蛋白質 28.0g
6(金) ご飯 紅白汁 豚肉のピリ辛焼き 白菜の中華和え	ご飯 もち 砂糖 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 つと 高野豆腐 豚肉 焼き豚	大根 人参 ごぼう 長葱 にんにく 白菜 もやし 人参	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン 醤油 酢	19(木) 五目あんかけ塩ラーメン 揚げかぼちゃもち パン缶	ラーメン 澱粉 じゃが芋 澱粉 砂糖 油	豚肉 つと 玉葱 白菜 筍 人参 ピーマン 長葱 干椎茸 生姜 にんにく 南瓜 人参	塩ラーメンスープ 鶏ガラ 醤油 みりん 酒	エネルギー 852kcal 蛋白質 34.5g
9(月) メロンパン コンソメスープ ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ) 大根とフロッコリーのサラダ	パン ベーコン 砂糖 砂糖 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 いんげん パセリ (豚肉 鶏肉) まぐる油漬け	玉葱 (玉葱) 大根 フロッコリー コーン	鶏ガラスープ コンソメ (ポークエキス チキンブイヨン) トマトビュレ ケチャップ ソース 和風玉葱ドレッシング	23(月) ソフトフランスパン 大豆とミートボールのトマトシチュー(ミートボール) ポークフランク 海藻サラダ 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 小麦粉 油 (砂糖 豚脂) 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 油 ぶどう糖	大豆(鶏肉 豚肉) 玉葱 人参 パセリ トマト にんにく 生姜 (生姜) フランクフルト わかめ まわかめ 昆布 とさかのり ふのり まぐる油漬け 大豆粉 脱脂粉乳	ワイン 鶏ガラスープ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース スープストック 醤油 酢 醤油 酢 胡瓜 ココアパウダー	エネルギー 907kcal 蛋白質 38.3g
10(火) ご飯 厚揚げの味噌汁 豚肉とうずらの生姜煮 黄桃缶	ご飯 厚揚げ 味噌 砂糖 砂糖 砂糖	厚揚げ 味噌 豚肉 うずら卵 黄桃	大根 長葱 人参 しめじ 生姜 黄桃	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油	中学校給食の摂取基準 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)	エネルギー 895kcal 蛋白質 35.5g			

※ 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。
 ※ 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。



※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。

