

# 4月 給食だより

献立	食材			調味料	献立	食材			調味料
	糖やエネルギーのもと	からだの肉・骨・血をつくる	からだの調子を整える			糖やエネルギーのもと	からだの肉・骨・血をつくる	からだの調子を整える	
<b>8(水)</b> ご飯 ポークカレー 大根と海藻のサラダ オレンジ	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 油	豚肉 ハム 昆布 わかめ ふのり 茎わかめ	人参 玉葱 にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参	ケチャップ ソース スープストック カレールー 酢 醤油	<b>20(月)</b> コッペパン コーンポタージュ ハンバーグの和風オニオンソース(ハンバーグ) 茎わかめのサラダ	パン バター 油 (じゃが芋 豚脂 油脂) 澱粉 砂糖 油 砂糖 ごま	生クリーム 牛乳 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉) 玉葱 茎わかめ まぐろ油漬け	コーン 玉葱 パセリ (ケチャップ 野菜ペースト) 酒 醤油 みりん 酢 醤油 胡椒	蛋白質 836kcal 26.0g
<b>9(木)</b> 野菜味噌ラーメン フライドポテト ミニトマト(2ヶ)	ラーメン 油 じゃが芋 油	豚肉 つと 茎わかめ 味噌	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 長葱 もやし	味噌ラーメンスープ 鶏ガラスープ	<b>21(火)</b> 白玉汁 ほっけのピリ辛焼き 肉じゃが	ご飯 白玉もち 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	鶏肉 つと 高野豆腐 ほっけ 豚肉 こんにやく 人参 玉葱 いんげん	大根 人参 ごぼう 長葱 にんにく 酒 みりん 醤油 コチュジャン 豆板醤 酒 みりん 醤油	蛋白質 812kcal 28.4g
<b>10(金)</b> ご飯 野菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 油	油揚げ 味噌 豚肉 大豆 ひじき さつま揚げ	大根 人参 白菜 長葱 生姜 人参 ごぼう	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 みりん みりん 醤油 酒	<b>22(水)</b> 麻婆豆腐 焼きぎょうざ(2ヶ) 大根のナムル	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 豚脂 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 味噌 にんにく 生姜 豚肉 鶏肉 大豆粉 大根 きゅうり 人参	椎茸 人参 長葱 枝豆 中華スープストック 醤油 みりん がらエキス 醤油 酢	蛋白質 800kcal 31.9g
<b>13(月)</b> スライスパン ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き コーンソテー 大豆チョコクリーム	パン マカロニ じゃが芋 油 マヨネーズ 油 砂糖 油 ぶどう糖	豚肉 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト	ケチャップ ワイン 鶏ガラスープ コンソメ 胡椒 マスタード ワイン 胡椒 コンソメ 胡椒 ココアパウダー	<b>23(木)</b> 野菜醤油ラーメン いももちびげ(いももち) 黄桃缶	ラーメン 油 (じゃが芋 澱粉 砂糖)	豚肉 つと 茎わかめ チーズ 黄桃	玉葱 白菜 人参 長葱 生姜 にんにく もやし 鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒 トマトミックスソース	蛋白質 814kcal 37.4g
<b>14(火)</b> 厚揚げとわかめの味噌汁 まぐろメンチカツ(ソースかけ) 切干大根の炒め煮	ご飯 厚揚げ わかめ 味噌 パン粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油	厚揚げ わかめ 味噌 まぐろ ほたてエキス 豚肉 ひじき 高野豆腐	大根 長葱 人参 しめじ 玉葱 生姜 切干大根 人参 干椎茸	昆布だし 鰹削りだし みりん 醤油 ソース 醤油 酒 みりん	<b>24(金)</b> わかめご飯 肉団子のスープ(肉団子) 大豆入りカレーコロッケ マカロニツナサラダ・マヨネーズ卵なし	ご飯 (澱粉 油) 油 じゃが芋 澱粉 砂糖 パン粉 小麦粉 マカロニ 油 マヨネーズ	わかめ (鶏肉 豚肉) 大豆 まぐろ油漬け 玉葱 胡瓜 人参 キャベツ	(玉葱)しめじ 大根 人参 チンゲン菜 長葱 カレー粉 醤油 胡椒 塩ラーメンスープ	蛋白質 815kcal 30.5g
<b>15(水)</b> ご飯 すき焼き煮 北海道コーンのすりみ焼き 小松菜とキャベツのごま和え	ご飯 砂糖 油 油脂 澱粉 砂糖 ごま ねりごま	豚肉 焼き豆腐 たら 鶏肉	白滝 白菜 人参 長葱 たもぎ茸 玉葱 コーン 小松菜 キャベツ	みりん 醤油 醤油 醤油	<b>27(月)</b> ポークブラウンシチュー キャベツメンチカツ みかんとパインのゼリー和え(甘夏ブロックゼリー)	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 豚脂 砂糖 油 米粉 (ぶどう糖果糖液糖)	豚肉 人参 玉葱 エリンギ いんげん 鶏肉 豚肉 キャベツ 玉葱 みかん パイン (夏みかん果汁 りんご果汁)	ワイン トマトビュレ 胡椒 デミグラスソース ビーフシチュールー 醤油	蛋白質 802kcal 32.4g
<b>16(木)</b> きつねうどん ごぼうサラダ・マヨネーズ(卵なし) パイ缶	うどん 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 つと 油揚げ 高野豆腐 ハム	小松菜 人参 長葱 しめじ ごぼう 胡瓜 人参 パイン	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 醤油 胡椒	<b>28(火)</b> キャベツと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 大根のそぼろ煮	ご飯 油揚げ 味噌 さば 砂糖 油 澱粉 砂糖	油揚げ 味噌 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱 大根 人参 いんげん 生姜 酒	昆布だし 鰹削りだし 酒 みりん 醤油 みりん 酒	蛋白質 855kcal 35.1g
<b>17(金)</b> ご飯 ワンタンスープ 照り焼き肉団子(2ヶ) ピビンバ	ご飯 ワンタン皮 豚脂 砂糖 油 油 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	白菜 人参 長葱 干椎茸 玉葱 にんにく 生姜 ほうれん草 長葱 もやし 人参 菊 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 胡椒 スープストック 醤油 酒 酢 醤油 ウスターソース 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン	<b>30(木)</b> 五目うどん 揚げたご焼き(2ヶ) 白菜の中華和え	ご飯 うどん 砂糖 小麦粉 揚げ玉 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ 鶏卵【1.7%】 たこ 削り節 青のり 焼き豚 白菜 もやし 人参	干椎茸 酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし 鰹削りだし お好みソース 醤油 酢	蛋白質 804kcal 33.4g

※ 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。

※ 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。



給食1食あたりのエネルギーとたんぱく質を表示しています。

～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)

おしせ

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。