

9月予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015

令和8年度

☆ 予定献立表について ☆ アレルギー対応食(10日)の献立と食材には 網かけ しています					献立名		食 材		
							熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
・牛乳(お茶)は、毎日つきます。 ・太字は石狩産食材を示しています。(パン、ラーメンの小麦粉は石狩産を使用しています) ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。 ・そばは提供しておりませんが、使用している種は一部そばを取り扱った工場で製造されています。 ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。 ・都合により献立が変更になる場合があります。					14日 (月)	イエスクリーン米 春雨スープ	イエスクリーン米 春雨	ベーコン・豆腐	人●・長ねぎ チンゲン菜
					小学校 662kcal	ギョーザ	小麦粉・豚脂・砂糖・米粉 ごま油・片栗粉・植物油	とり肉・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ にら
					中学校 815kcal	韓国風焼肉炒め	きび糖・片栗粉・ごま油	豚肉	人●・生姜・ピーマン 葱・玉ねぎ・にんにく
						【中】ももゼリー	砂糖		桃果汁
					16日 (水)	ごはん	ごはん		
					小学校 648kcal	吉野汁	片栗粉	とり肉・豆腐・油揚げ	人●・ごぼう・干椎茸 長ねぎ
					中学校 780kcal	いわしのごまみそ煮	砂糖・ごま・片栗粉	いわし・みそ	
						五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人●・白滝
					17日 (木)	横割りパン	横割りパン		
					小学校 666kcal	クリームシチュー	じゃがいも バター・米粉	ベーコン・牛乳 チーズ・粉乳	人●・玉ねぎ
					中学校 788kcal	照り焼きハンバーグ	パン粉・水あめ・砂糖 植物油	とり肉	玉ねぎ・りんご
						コールスローサラダ	コールスロードレッシング	ハム	キャベツ・人● コーン
					18日 (金)	ごはん	ごはん		
					小学校 691kcal	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐 高野豆腐	人●・玉ねぎ・白菜 白滝・長ねぎ
					中学校 809kcal	いかメンチカツ	パン粉・小麦粉 バター・ミックス・植物油	いか・たら	玉ねぎ
						きゅうりとわかめの ごま酢あえ	きび糖・ごま油 ごま	とり肉・わかめ	人●・きゅうり
					24日 (木)	ごはん	ごはん		
					小学校 695kcal	玉ねぎのみそ汁		油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・長ねぎ しめじ
					中学校 809kcal	さんまの生姜煮	砂糖・水あめ	さんま	生姜
						豚肉と白滝の しぐれ煮	きび糖・植物油	豚肉	玉ねぎ・ごぼう・生姜 白滝
						お月見 みたらしだんご	米粉・砂糖・水あめ 植物油		
					25日 (金)	スパイシーカレー	ごはん じゃがいも 植物油	豚肉・チーズ・粉乳	人●・玉ねぎ・トマト 生姜・にんにく パプリカ
					小学校 763kcal	コーンソテー	バター	ウィンナー	コーン・枝豆
					中学校 929kcal	梨			梨
					28日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
					小学校 655kcal	厚揚げとわかめの みそ汁		厚揚げ・みそ わかめ	人●・玉ねぎ・長ねぎ
					中学校 768kcal	とりのごま照り焼き	パン粉・植物油・ごま 砂糖・ぶどう糖	とり肉	
						大根と豚肉の煮物	きび糖・植物油	豚肉	大根・人● こんにゃく
					29日 (火)	かしわうどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人●・長ねぎ・干椎茸
					小学校 701kcal	野菜コロッケ	じゃがいも・小麦粉 砂糖・片栗粉・植物油		玉ねぎ・人参・コーン いんげん
					中学校 800kcal	フルーツ ヨーグルトあえ	小麦製品・パン粉 きび糖	ヨーグルト	桃缶・パイン缶
					30日 (水)	ビビンバ丼	ごはん きび糖・植物油・ごま ごま油	豚肉・大豆	人●・小松菜・生姜 葱・もやし・長ねぎ にんにく
					小学校 651kcal	もずくスープ		もずく・豆腐・ハム	人●・白菜・長ねぎ
					中学校 813kcal	コーンのつまみ揚げ	砂糖・片栗粉・植物油	たら・全卵	コーン・玉ねぎ

～食物繊維の働きを知ろう～

食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体により様々な働きがあります。



- ① 腸の動きを促進し、便通をよくする
- ② 腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立つ！
- ③ 血糖値をゆるやかに上昇させ、生活習慣病予防に効果がある

食物繊維が多く含まれている食品には、野菜、果物、豆、いも、海藻、きのこ、未精白の穀類などがあります。

給食費口座振替は9月30日(水)です。



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



クイズ

Q 食物繊維が一番多く含まれているのはどれ？

① さつまいも 1 個

② キウイフルーツ 1 個

③ ごぼう 1 本

答え ごぼう (1 本 / 200g 中 11.4g)