



# 予定献立表



石狩市学校給食センター  
TEL: 62-8015  
FAX: 72-2223

令和6年度

☆ 予定献立表について ☆  
**アレルギー対応食(11日)の献立と食材に網かけしています**

- 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。  
(ごはんやイエスクリーン米、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。
- 都合により、献立が変更になる場合がありますご了承ください。
- 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。

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)
<b>1日(金)</b> 小学校 659kcal 中学校 774kcal	ごはん		
吉野汁	片栗粉	とり肉・豆腐・油揚げ	人参・ごぼう・しめじ 干椎茸・長ねぎ
和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とり肉・豆腐 ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・生姜 人参
豚肉のみそ炒め	きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・みそ	もやし・玉ねぎ・人参 なす・生姜・にんにく
<b>5日(火)</b> 小学校 659kcal 中学校 767kcal	しょうゆラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・わかめ 玉ねぎ・人参・もやし 白菜・長ねぎ・生姜 にんにく・筍
棒ギョーザ	豚脂・パン粉・砂糖 小麦粉・植物油 小麦でん粉	豚肉・とり肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ・にら 長ねぎ・こんにゃく粉 生姜・にんにく
塩昆布あえ	ごま油・ごま	塩昆布・とり肉	人参・きゅうり
<b>6日(水)</b> 小学校 652kcal 中学校 770kcal	ごはん		
小松菜と油揚げの みそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・人参・長ねぎ
いわしのみぞれ煮	砂糖・片栗粉	いわし	大根・生姜
肉じゃが	きび糖・じゃがいも 植物油	豚肉	玉ねぎ・しらたき 人参
<b>7日(木)</b> 小学校 641kcal 中学校 842kcal	バターコッペパン		
ごぼう クリームスープ	バター・米粉	とり肉・ベーコン チーズ・粉乳・牛乳	ごぼう・人参・玉ねぎ
ケチャップ肉団子	パン粉・豚脂・ごま油 砂糖・植物油	とり肉・豚肉	玉ねぎ・生姜
ビーンズサラダ	ごまドレッシング	大豆	金時豆・きゅうり・人参 キャベツ・白いんげん豆
<b>8日(金)</b> 小学校 673kcal 中学校 789kcal	イエスクリーン米		
とりつみれみそ汁		とりだんご・油揚げ みそ	人参・大根・長ねぎ
いか天ぷら	天ぷらミックス 植物油	いか	
切干大根煮	きび糖・ごま油	さつま揚げ・ひじき	切干大根・人参
<b>11日(月)</b> 小学校 655kcal 中学校 775kcal	ごはん		
八宝菜 <small>除去:うずら卵</small>	きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・ <b>うずら卵</b>	筍・白菜・にんにく 人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・干椎茸
えびシューマイ	パン粉・小麦粉 砂糖・片栗粉	えび・たら	玉ねぎ
ナムル	きび糖・ごま油・ごま		もやし・ほうれん草 人参
<b>12日(火)</b> 小学校 729kcal 中学校 812kcal	きつねうどん	うどん きび糖	油揚げ・つと・とり肉 玉ねぎ・人参・長ねぎ 干椎茸
チーズ はんぺんフライ	植物油・砂糖・水あめ コープラー・パン粉	たら・卵白・チーズ	
ごぼうサラダ	きび糖・ごま 卵抜きマヨネーズ	ハム・みそ ヨーグルト	人参・きゅうり・ごぼう
<b>13日(水)</b> 小学校 692kcal 中学校 797kcal	ごはん		
きのこのみそ汁		みそ・油揚げ	えのき・舞茸・なめこ 大根・小松菜・長ねぎ 生姜
さばの生姜煮	砂糖・水あめ	さば	
れんこんきんぴら	きび糖・ごま油	豚肉・ひじき	れんこん・人参・枝豆 こんにゃく
<b>14日(木)</b> 小学校 628kcal 中学校 798kcal	横割りパン		
オニオンスープ	バター	ベーコン	玉ねぎ・人参 にんにく
大豆とごぼうの メンチカツ ソース	パン粉・片栗粉・砂糖 植物油	とり肉・豚肉・大豆	ごぼう・玉ねぎ
ポークビーンズ	きび糖・小麦粉 植物油	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・トマト ピーマン
<b>15日(金)</b> 小学校 665kcal 中学校 775kcal	ごはん		
おでん	きび糖	とり肉・ちくわ 生揚げ・昆布	椎茸・大根・人参 こんにゃく
つくねハンバーグ	パン粉・小麦粉・砂糖 片栗粉・植物油	とり肉・卵白 大豆粉	玉ねぎ・長ねぎ
もやしといんげんの ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	もやし・いんげん 人参

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)
<b>18日(月)</b> 小学校 639kcal 中学校 798kcal	ごはん		
キムチスープ	植物油	豚肉・豆腐・みそ	人参・キャベツ・にら えのき・長ねぎ・生姜 にんにく
にらまんじゅう	豚脂・ごま油・小麦粉 砂糖	豚肉	にら・キャベツ・生姜 長ねぎ・にんにく
韓国風サラダ	塩ドレッシング	わかめ・とり肉	人参・大根
<b>19日(火)</b> 小学校 699kcal 中学校 786kcal	和風スパゲティ	スパゲティ・片栗粉 植物油	豚肉・ベーコン えのき・長ねぎ・人参 玉ねぎ・ほうれん草 にんにく・しめじ
白花豆コロッケ	じゃがいも・植物油 小麦粉・バター・砂糖 パン粉・コーンスターチ		白いんげん豆
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・人参 きゅうり
<b>20日(水)</b> 小学校 759kcal 中学校 922kcal	スパイシーカレー	じゃがいも・植物油	豚肉・チーズ・粉乳 玉ねぎ・人参・バジル にんにく・生姜 トマト
小松菜とコーンの ソテー	バター	ウインナー	小松菜・コーン
りんご			りんご
<b>21日(木)</b> 小学校 650kcal 中学校 762kcal	ごはん		
白菜のみそ汁		みそ・油揚げ	白菜・人参・長ねぎ
さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節	
豚肉と大根の 照り煮	きび糖・植物油	豚肉	大根・人参・筍 枝豆
<b>22日(金)</b> 小学校 632kcal 中学校 788kcal	望来豚丼	ごはん きび糖・植物油 片栗粉	望来豚・生揚げ 人参・玉ねぎ・長ねぎ 干椎茸・枝豆 しらたき
コーンの つまみ揚げ	植物油・片栗粉 砂糖	たら・全卵	コーン・玉ねぎ
春雨の酢の物	きび糖・春雨		きゅうり・人参
<b>25日(月)</b> 小学校 662kcal 中学校 777kcal	イエスクリーン米		
ためき汁		さつま揚げ・油揚げ	こんにゃく・えのき 長ねぎ・人参
豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖・植物油	とり肉・豆腐・ゼラチン	人参・枝豆・干椎茸 生姜・玉ねぎ
豚肉と根菜の 甘辛炒め	きび糖・植物油	豚肉	れんこん・いんげん 玉ねぎ・人参・生姜
<b>26日(火)</b> 小学校 606kcal 中学校 800kcal	わかめラーメン	ラーメン	豚肉・わかめ もやし・玉ねぎ・長ねぎ ほうれん草・人参・筍 玉ねぎ
ひとくちぶたまん	小麦粉・豚脂・植物油 片栗粉・ごま油・砂糖	豚肉・卵白	
きゅうりの土佐あえ	きび糖 梅ドレッシング	かつお節	きゅうり・こんにゃく 大根・人参
[中]はちみつレモンゼリー	水あめ・はちみつ		レモン果汁
<b>27日(水)</b> 小学校 718kcal 中学校 840kcal	ごはん		
豆乳鍋風スープ	ごま	豆乳・とり肉・油揚げ	白菜・人参・長ねぎ えのき・生姜
野菜チヂミ	砂糖・じゃがいも・米粉 とり油・片栗粉・ぶどう糖 コーティング・ごま油・植物油	豆腐・おから	人参・玉ねぎ・にら にんにく
チャブチェ	きび糖・春雨・ごま ごま油	豚肉・みそ	もやし・にんにく・生姜 ピーマン・人参・干椎茸
<b>28日(木)</b> 小学校 671kcal 中学校 794kcal	ソフトフランスパン		
ミートボールの トマト煮	きび糖・植物油	ミートボール	セロリ・玉ねぎ・人参 キャベツ・にんにく トマト
チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油	とり肉・チーズ	赤ピーマン・パセリ
ペンネソテー	マカロニ・バター	ベーコン	玉ねぎ・にんにく ピーマン・人参
<b>29日(金)</b> 小学校 641kcal 中学校 760kcal	ごはん		
さつま汁	さつまいも	みそ・とり肉・豆腐	長ねぎ・大根・人参 生姜
ほっけの 甘だれかけ	小麦粉・片栗粉・砂糖	ほっけ	
五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・しらたき



ミニトマトや団子、  
魚の骨は気をつけて食べましょう



給食費口座振替は12月2日(月)です。