

10月 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(17・29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)
16日 (水)	ごはん	ごはん		
	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐・高野豆腐	人参・玉ねぎ・長ねぎ 白菜・しらたき
	発芽玄米入りつくね	発芽玄米・パン粉 片栗粉・タピオカ粉 豚脂・砂糖	とり肉	玉ねぎ
17日 (木)	ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	ほうれん草・もやし 人参
	ココアコッペパン	ココアコッペパン		
21日 (月)	大根とベーコンのスープ		ベーコン	玉ねぎ・パセリ・大根・人参
	とりのピカタ	片栗粉・植物油・パン粉 砂糖・小麦粉・米粉	とり肉・全卵・チーズ	パセリ
	マカロニミラネーズ 【中】ペーチーズ 【中】【乳代替】 さつまいもチップス	きび糖・植物油・マカロニ 砂糖・植物油	豚肉・大豆 チーズ・乳製品	人参・玉ねぎ・ピーマン さつまいも
22日 (火)	ごはん	ごはん		
	みそけんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ みそ	人参・大根・ごぼう 長ねぎ
	チキンたれカツ	きび糖・小麦粉・片栗粉 粉あめ・パン粉・植物油 ごま	とり肉	
23日 (水)	きゅうりおかかあえ		かつお節	きゅうり
	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	人参・玉ねぎ・もやし 白菜・生姜・にんにく キャベツ・玉ねぎ にら
	ギョーザ	砂糖・豚脂・ごま油 小麦粉・植物油・米粉 コンスタチ	とり肉・豚肉・大豆粉	
24日 (木)	柿			柿
	ごはん	ごはん		
	きのこ汁		油揚げ	生しいたけ・小松菜 舞茸・えのき・人参 大根・長ねぎ
25日 (金)	みそだれ肉団子	パン粉・ごま油・植物油 豚脂・砂糖・水あめ・ごま	とり肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・生姜
	とりごぼう炒め	きび糖・ごま・植物油	とり肉	ごぼう・人参・ピーマン しらたき
	背割りパン	背割りパン		
28日 (月)	ラビオリスープ	ボークラビオリ		人参・玉ねぎ・セロリ パセリ
	ウイナー ケチャップ		ウイナー	
	ポテトサラダ	じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	ヨーグルト・ハム	人参・玉ねぎ きゅうり
29日 (火)	ごはん	ごはん		
	ビリ辛焼き肉丼	きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・厚揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・もやし 切干大根・にんにく 生姜・ピーマン
	もずくスープ		もずく・ベーコン	白菜・人参・長ねぎ
30日 (水)	厚焼きたまご	砂糖・植物油	全卵	
	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	マーボー豆腐	きび糖・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・みそ	人参・長ねぎ 生姜・にんにく
31日 (木)	焼きバオバオ	小麦粉・コンスタチ・砂糖 豚脂・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく粉・生姜
	切干大根の 華風あえ	きび糖・ごま・ごま油		切干大根・きゅうり 人参
	卵とじにゅうめん 除去:全卵	冷麦 きび糖	全卵・とり肉・油揚げ つと・わかめ	干椎茸・人参・長ねぎ ごぼう
11日 (金)	さつまいもコロツケ	じゃがいも・さつまいも パン粉・小麦粉・植物油 砂糖・マーガリン・ごま	卵白	
	ポパイサラダ	きび糖・ごま 卵抜きマヨネーズ	まぐろ・ひじき	ほうれん草・人参 玉ねぎ
	ごはん	ごはん		
12日 (土)	玉ねぎのみそ汁		豆腐・みそ	小松菜・人参 長ねぎ・玉ねぎ
	さばの塩焼き		さば	
	豚肉としらたきの しぐれ煮	きび糖・植物油	豚肉	玉ねぎ・しらたき ごぼう・生姜
13日 (日)	丸パン	丸パン		
	ブラウンシチュー	じゃがいも・植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく 生姜・りんご・トマト
	チキンナゲット	植物油・パン粉・豚脂 コンスタチ・小麦粉 コング リッツ	とり肉	にんにく
14日 (月)	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		きゅうり・キャベツ・人参
	パンパキンババロア	砂糖・植物油・水あめ	豆乳	かぼちゃ
15日 (火)	かしわうどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと わかめ	しめじ・人参・長ねぎ 干椎茸
	ちくわチーズ 磯辺揚げ	小麦粉・片栗粉 植物油	ちくわ・チーズ・全卵 あおさ・大豆粉・粉乳	
	大根サラダ	和風ドレッシング	ハム	きゅうり・大根・人参



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10月31日(木)です。