



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 ☆				献 立 名		食 材					
・ 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ことをご了承ください。 ・ 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。						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)			
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)							
2日 (月)	ごはん	ごはん			19日 (木)	ナン	ナン				
	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	人参・大根・ごぼう 長ねぎ		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参・大根・セロリ 玉ねぎ・パセリ		
	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ			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		
	きゅうりとわかめの ごま酢あえ	きび糖・ごま・ごま油	わかめ・とり肉	人参・きゅうり		ドライカレー	きび糖・小麦粉 バター	豚肉・大豆・みそ	人参・生姜・にんにく 玉ねぎ		
4日 (水)	ごはん	ごはん			20日 (金)	ごはん	ごはん				
	ワンタンスープ	ワンタン	ハム	人参・えのき・白菜 玉ねぎ・長ねぎ		豚汁		豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・ごぼう こんにゃく・玉ねぎ 生姜・長ねぎ		
	しょうゆ肉団子	パン粉・植物油・豚脂 ごま油・砂糖	とり肉・豚肉	玉ねぎ・生姜		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		
	豚肉と筍の ピリ辛炒め	きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・みそ	人参・生姜・にんにく ピーマン・玉ねぎ・筍		とりとれんこんの 炒め煮	きび糖・植物油	とり肉	人参・れんこん いんげん		
5日 (木)	横割りパン	横割りパン			24日 (火)	塩ラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・生姜 筍・長ねぎ・にんにく もやし		
	クリームシチュー	じゃがいも・米粉 バター	とり肉・牛乳・チーズ 粉乳	人参・しめじ・玉ねぎ パセリ		青のりポテト	じゃがいも・植物油	青のり			
	チーズハムカツ	植物油・パン粉・小麦粉 ショートニング・豚脂・砂糖 ぶどう糖	豚肉・とり肉・チーズ	玉ねぎ		切干大根のナムル	きび糖・ごま・ごま油		人参・きゅうり 切干大根		
	ブロッコリーと コーンのサラダ	玉ねぎドレッシング		ブロッコリー・キャベツ きゅうり・コーン		ハヤシライス	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・チーズ・粉乳	人参・玉ねぎ・りんご なつめやし・にんにく 生姜・トマト		
6日 (金)	ごはん	ごはん			25日 (水)	コーンソテー	バター	ウインナー	コーン・枝豆		
	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		ミニトマト			ミニトマト		
	ほっけの塩焼き		ほっけ			ミルクコッペパン	ミルクコッペパン				
	炒め納豆	きび糖・植物油	納豆・豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン		キャベツのスープ		ベーコン	人参・キャベツ 玉ねぎ・パセリ		
9日 (月)	ごはん	ごはん			26日 (木)	ササミカツ ソース	パン粉・小麦粉 片栗粉・植物油	とり肉・大豆粉			
	肉鍋風煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐	人参・白菜・こんにゃく 玉ねぎ・長ねぎ・干椎茸		マカロニグラタン	マカロニ・米粉・パン粉 植物油・バター	とり肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・パセリ		
	とりと野菜のつくね	砂糖・水あめ・植物油 パン粉	とり肉	玉ねぎ・人参・れんこん 長ねぎ		イエスクリーン米	イエスクリーン米				
	もやしといんげんの ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	人参・いんげん・もやし		さつまいもの みそ汁	さつまいも	油揚げ・みそ	人参・大根・しめじ 長ねぎ		
11日 (水)	【中】ももゼリー	砂糖		桃果汁	27日 (金)	さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節			
	＊ い し か り デ ー ＊					豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	人参・しらたき・生姜 いんげん・玉ねぎ		
	浜益牛丼	ごはん きび糖・植物油	浜益牛	人参・玉ねぎ・枝豆 干椎茸・しらたき コーン・玉ねぎ		豆腐の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・いか	人参・干椎茸・玉ねぎ 生姜・にんにく・筍 チンゲン菜		
	コーンのつまみ揚げ	植物油・片栗粉 砂糖	たら・全卵			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		
12日 (木)	厚田産メロン			メロン	30日 (月)	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり		
	イエスクリーン米	イエスクリーン米				給食で人気！『ごまきゅうり』レシピ紹介！					
	野菜のみそ汁	じゃがいも	油揚げ・みそ	人参・大根・キャベツ 長ねぎ		【材 料】	きゅうり	1本（100g）	エネルギー：9kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.4g 塩分：0.3g		
	たらフライ ソース	パン粉・コーンスターチ ぶどう糖・植物油	たら				★とりがらスープの素	1.3g			
五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・しらたき	★しょうゆ	6g						
ごはん	ごはん			★米酢	2.6g						
13日 (金)	いも団子汁	いももち	とり肉・油揚げ	人参・大根・しめじ 長ねぎ	【作り方】	★ごま油	0.7g		1. きゅうりをゆでるお湯をわかす 2. 調味料★を用意して、全部混ぜておく 3. きゅうりを洗い1cmくらいの輪切りにし、2～3分ゆでる 4. ザルにきゅうりを取り、触れるくらいになったら袋に きゅうりと調味料を入れよくもんでおく 5. 1時間くらい冷蔵庫で冷やす		
	いわし生姜煮	砂糖・片栗粉	いわし	生姜		★白いりごま	1g				
	望来豚とごぼうの ごまみそ煮	きび糖・ごま・植物油	望来豚・みそ	人参・ごぼう・生姜							
	五目うどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人参・しめじ・長ねぎ							
17日 (火)	野菜かき揚げ	植物油・小麦粉		玉ねぎ・人参・ごぼう 春菊	ミニトマトや団子、 魚の骨は気をつけて食べましょう						
	フルーツ白玉	白玉		みかん缶・桃缶 パイン缶							
	ごはん	ごはん									
	いももち	いももち	とり肉・油揚げ	人参・大根・しめじ 長ねぎ							
18日 (水)	わかめスープ		ベーコン・豆腐 わかめ	人参・白菜・長ねぎ	給食費口座振替は9月30日(月)です。						
	えびギョーザ	小麦粉・パン粉 片栗粉・砂糖・植物油	えび・豚肉・とり肉	キャベツ・玉ねぎ							
	ごはん	ごはん									
	きび糖・ごま・ごま油 植物油	豚肉・大豆	人参・生姜・にんにく 筍・小松菜・もやし 長ねぎ								



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9月30日(月)です。