令和6年度

7月 予定献立表

石狩市学校給食センター
TEL：62−8015
FAX：72−2223

☆ 予定献立表について ☆

アレルギー対応食(5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。

献立名		食材 熱や(黄)	からだ(赤)	からだの調子(緑)
1日(月) 小学校697kcal 中学校825kcal	ビビンバ丼	ごはん きび糖・植物油・ごま ごま油	豚肉・大豆	人参・小松菜・筍 もやし・長ねぎ 生姜・にんにく
	わかめスープ		わかめ・豆腐 ベーコン	人参・白菜・長ねぎ
	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
2日(火) 小学校741kcal 中学校890kcal	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 小麦粉・バター	豚肉・ウインナー	玉ねぎ・エリンギ ピーマン・にんにく 人参・生姜・トマト
	白花豆コロッケ	じゃがいも・植物油 小麦粉・バター・パン粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・砂糖		白いんげん豆
	すいか			すいか
3日(水) 小学校733kcal 中学校855kcal	ごはん	ごはん		
	とりつみれみそ汁		とり団子・油揚げ みそ	**大根**・人参・長ねぎ
	さばの和風カレー煮	砂糖・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	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
4日(木) 小学校694kcal 中学校824kcal	コッペパン	コッペパン		
	クリームシチュー	じゃがいも・米粉 バター	とり肉・ベーコン チーズ・粉乳・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ パセリ
	照り焼きハンバーグ	砂糖・パン粉 水あめ・植物油	とり肉	玉ねぎ・りんご
	ビーンズサラダ	ごまドレッシング	大豆	**キャベツ**・金時豆 枝豆・白いんげん豆 きゅうり・人参
5日(金) 小学校719kcal 中学校832kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	はんぺん汁 除去:はんぺん(卵白)		はんぺん（卵白） とり肉	人参・干椎茸・長ねぎ ほうれん草
	星型シーフードカツ	片栗粉・パン粉・小麦粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・植物油・砂糖	たら・いか・あおさ	コーン
	豚肉としたらきのしぐれ煮	きび糖・植物油	豚肉	玉ねぎ・ごぼう・生姜 しらたき
	七夕ゼリー	砂糖・水あめ・植物油 ぶどう糖	寒天	ぶどう果汁・みかん果汁 レモン果汁
8日(月) 小学校660kcal 中学校775kcal	ごはん	ごはん		
	せんべい汁	かやきせんべい	とり肉・油揚げ	人参・しめじ 長ねぎ
	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	
	大豆とひじきの煮物	きび糖・ごま油	豚肉・ひじき・大豆	人参・ごぼう こんにゃく
9日(火) 小学校706kcal 中学校798kcal	冷麦 冷麦のつゆ	冷麦	とり肉	**キャベツ**・人参 きゅうり
	メンチカツ	パン粉・砂糖・片栗粉 植物油・米粉・小麦粉	豚肉・とり肉	玉ねぎ
	豚肉と野菜のみそ炒め	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・みそ	**なす**・生姜・玉ねぎ ピーマン・筍・人参
10日(水) 小学校664kcal 中学校772kcal	ごはん	ごはん		
	みそけんちん汁	じゃがいも	とり肉・油揚げ・豆腐 みそ	**大根**・人参・ごぼう 長ねぎ
	さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節	
	もやしの磯あえ		のり	もやし・小松菜
	スティック納豆	砂糖	納豆	
11日(木) 小学校610kcal 中学校779kcal	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン		
	野菜スープ		ベーコン	**キャベツ**・玉ねぎ 人参・セロリ・パセリ
	かぼちゃひき肉フライ	砂糖・小麦粉・植物油 片栗粉・パン粉 大豆でん粉・豚脂	豚肉	かぼちゃ・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
12日(金) 小学校722kcal 中学校888kcal	チキンカレー	ごはん じゃがいも・バター	とり肉・チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・生姜 りんご・なつめやし にんにく・トマト
	ブロッコリーとコーンのソテー	植物油	ウインナー	**ブロッコリー**・コーン 枝豆・にんにく
	ミニトマト			ミニトマト
16日(火) 小学校740kcal 中学校893kcal	冷しラーメン ラーメンのタレ	ラーメン ごま油	とり肉	**キャベツ**・もやし きゃうり・人参
	春巻	小麦粉・植物油・片栗粉 豚脂・砂糖・米粉・春雨 粉あめ・ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	豚肉	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
	なすのピリ辛炒め	きび糖・ごま油・片栗粉	豚肉	**なす**・玉ねぎ・ピーマン 人参・生姜・にんにく
17日(水) 小学校619kcal 中学校773kcal	ごはん	ごはん		
	豆腐の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・豆腐・いか	生姜・にんにく・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 干椎茸・筍
	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
	大根のナムル風サラダ	きび糖・ごま油・ごま	わかめ	**大根**・人参
18日(木) 小学校641kcal 中学校784kcal	ナン	ナン		
	キャベツのスープ		ウインナー	**キャベツ**・玉ねぎ 人参・パセリ
	大豆入りドライカレー	きび糖・バター 小麦粉	豚肉・大豆・みそ	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく
	冷凍みかん			みかん
19日(金) 小学校675kcal 中学校777kcal	ごはん	ごはん		
	豆乳鍋風スープ	ごま	とり肉・油揚げ 豆乳	白菜・もやし・人参 えのき・長ねぎ・生姜
	いわしの梅煮	砂糖・片栗粉	いわし	梅
	肉じゃが	きび糖・じゃがいも 植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・しらたき
22日(月) 小学校667kcal 中学校794kcal	ごはん	ごはん		
	キムチスープ	ごま油	豚肉・豆腐・みそ	白菜・にんにく・生姜 人参・えのき・長ねぎ にら
	えびギョーザ	小麦粉・パン粉 片栗粉・砂糖	えび・豚肉・とり肉	キャベツ・玉ねぎ
	切干大根とほうれん草のナムル	きび糖・ごま油・ごま		切干大根・人参 ほうれん草
23日(火) 小学校764kcal 中学校828kcal	冷しうどん うどんのつゆ	うどん	とり肉	**キャベツ**・人参 きゅうり
	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・あおさ 全卵・大豆粉・粉乳	
	豚肉と根菜の甘辛炒め	きび糖・植物油	豚肉	ごぼう・れんこん・人参 玉ねぎ・いんげん・生姜
24日(水) 小学校699kcal 中学校823kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐・高野豆腐	しらたき・人参・白菜 玉ねぎ・長ねぎ
	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
	小松菜のごまあえ	きび糖・ごま	ちくわ・みそ	小松菜・もやし
25日(木) 小学校690kcal 中学校874kcal	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン		
	ポテトクリームスープ	じゃがいも・バター 米粉	ベーコン・粉乳・牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ
	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
	大根とハムのサラダ	イタリアンドレッシング	ハム	**大根**・きゅうり 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

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7月1日(月)です。