



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(6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)
3日 (月)	ごはん	ごはん		
	春雨入り マーボー豆腐	きび糖・片栗粉・春雨 植物油	豆腐・豚肉・大豆 みそ	にんにく・長ねぎ 生姜・人参
	コーンシュマイ	片栗粉・小麦粉・砂糖 豚脂・パン粉	たら・豆腐	コーン・玉ねぎ
	切干大根のナムル	きび糖・ごま・ごま油		切干大根・人参 きゅうり
4日 (火)	とじ塩うどん	うどん	とじ肉	玉ねぎ・人参・白菜 長ねぎ・生姜・葱
	さつまパイ	さつまいも・パン粉 砂糖・植物油・小麦粉 マーガリン		レーズン
	れんこんサラダ	ごまドレッシング ごま	みそ	人参・ごぼう・枝豆 れんこん
	ごはん	ごはん		
5日 (水)	きのこ汁		油揚げ	椎茸・舞茸・えのき 人参・小松菜・長ねぎ
	さばの塩焼き		さば	
	なすの肉みそ炒め	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・みそ	なす・生姜・玉ねぎ 人参・葱
	背割りパン	背割りパン		
6日 (木)	野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ・かぶ・人参 パセリ
	ウインナー ケチャップ		ウインナー	
	焼きそば	蒸しラーメン 植物油	豚肉・いか	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン
	ヨーグルト 【乳代替】 豆乳プリンタルト	砂糖 植物油・米粉・ショートニング コーンフラワー・砂糖	牛乳・粉乳・乳製品 豆乳・大豆粉	
7日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	肉鍋風煮	植物油・きび糖	豚肉・生揚げ	人参・白菜・こんにゃく 長ねぎ・玉ねぎ・干椎茸
	とじ野菜のつくね	砂糖・水あめ・植物油 パン粉	とじ肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ れんこん
	からしあえ	きび糖	ハム	小松菜・人参・もやし
10日 (月)	ごはん	ごはん		
	かぼちゃ団子みそ汁		みそ・とじ肉・油揚げ	かぼちゃもち・大根 人参・長ねぎ
	照り焼きチキン	ぶどう糖	とじ肉	
	変わりきんぴら	きび糖・ごま・ごま油	ちくわ・豚肉・昆布	ごぼう・いんげん しらたき・人参
11日 (火)	和風スパゲティ	スパゲティ 片栗粉・植物油	豚肉・ベーコン	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・ほうれん草 にんにく
	ほたてフライ	パン粉・小麦粉 コーンスターチ・植物油	ほたて・大豆粉	
	ブロッコリーサラダ	和風ドレッシング	ハム	ブロッコリー・人参 きゅうり・コーン
	ごはん	ごはん		
12日 (水)	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	こんにゃく・人参 長ねぎ
	みそだれ肉団子	パン粉・豚脂・ごま油 砂糖・水あめ・植物油 ごま	とじ肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・生姜
	とじごぼう炒め	きび糖・ごま・植物油	とじ肉	ごぼう・人参・ピーマン
	ごはん	ごはん		
13日 (木)	スパイシーカレー	ごはん じゃがいも・植物油	豚肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・トマト にんにく・生姜 バジル
	トンカツ	パン粉・コーンスターチ 植物油	豚肉	
	フルーツゼリーあえ	砂糖・はちみつ ぶどう糖		みかん缶・パイナップル缶 桃缶・レモン果汁
	ごはん	ごはん		
14日 (金)	春雨入り マーボー豆腐	きび糖・片栗粉・春雨 植物油	豆腐・豚肉・大豆 みそ	にんにく・長ねぎ 生姜・人参
	コーンシュマイ	片栗粉・小麦粉・砂糖 豚脂・パン粉	たら・豆腐	コーン・玉ねぎ
	切干大根のナムル	きび糖・ごま・ごま油		切干大根・人参 きゅうり

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)
* い し か り デ ー *				
17日 (月)	望来豚丼	イエスクリーン米 きび糖・片栗粉 植物油	望来豚・生揚げ	玉ねぎ・いんげん 長ねぎ・干椎茸 こんにゃく・人参 チンゲン菜・人参 長ねぎ
	もずくスープ		もずく・ハム	
	たこ入りさつま揚げ	植物油	たこ・いとよりだい	
	18日 (火)	しょうゆラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・わかめ
18日 (火)	揚げギョーザ	砂糖・ショートニング・植物油 ごま油・豚脂・小麦粉 小麦でん粉・コーンスターチ	豚肉	人参・玉ねぎ・もやし 白菜・葱・長ねぎ 生姜・にんにく キャベツ・にら・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
	19日 (水)	ごはん	ごはん	
	豚汁	じゃがいも	豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・人参・大根 こんにゃく・玉ねぎ 長ねぎ・生姜
19日 (水)	さんまの梅煮	砂糖	さんま	梅
	ひじきの炒め煮	きび糖・植物油・ごま	ひじき・とり肉	人参・枝豆
	20日 (木)	ココアコッペパン	ココアコッペパン	
	コーンポタージュ	米粉・バター	牛乳	人参・玉ねぎ・コーン
20日 (木)	チキンの ケチャップ煮	片栗粉・小麦粉・砂糖 ぶどう糖・パン粉 植物油	とじ肉・大豆粉	玉ねぎ・りんご にんにく
	オニオンサラダ	玉ねぎドレッシング	ハム	キャベツ・きゅうり 人参
	21日 (金)	ごはん	ごはん	
	フォーのスープ	クイッティオ・ごま油	とじ肉	生姜・玉ねぎ・干椎茸 人参・もやし・長ねぎ レモン果汁
21日 (金)	焼きパオパオ	小麦粉・コーンスターチ・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
	豚肉とピーマンの ピリ辛炒め	きび糖・片栗粉 ごま油・植物油	豚肉	ピーマン・にんにく 生姜・葱・人参
	【中】フルーツ杏仁プリン	水あめ	豆乳加工品	桃・あんず果汁
	24日 (月)	ハッシュドビーフ	ごはん バター・小麦粉	牛肉・粉乳・チーズ
24日 (月)	豆腐ハンバーグ	片栗粉・植物油 パン粉・砂糖	とじ肉・豆腐・粉乳	玉ねぎ・しめじ・生姜 人参・りんご・トマト にんにく・なつめやし
	冷凍みかん			みかん
	25日 (火)	じゃじゃ麺	うどん きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・大豆・みそ
	チーズ はんぺんフライ	植物油・砂糖・水あめ パン粉・コーンフラワー	たら・卵白・チーズ	玉ねぎ・長ねぎ・人参 生姜・にんにく・葱 干椎茸
25日 (火)	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく
	26日 (水)	ごはん	ごはん	
	吉野汁	片栗粉	豚肉・豆腐・油揚げ	人参・ごぼう・しめじ 干椎茸・長ねぎ
	いわしのみそ煮	砂糖	いわし・みそ	
26日 (水)	とじ肉と根菜の 甘辛炒め	きび糖・植物油	とじ肉	れんこん・玉ねぎ いんげん・生姜・人参
	27日 (木)	ナン	ナン	
	コンソメスープ		ウインナー	人参・玉ねぎ・セロリ かぶ・パセリ
	チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油	とじ肉・チーズ	赤ピーマン・パセリ
27日 (木)	タコス風ミート	きび糖・植物油	豚肉・大豆	玉ねぎ・キャベツ 枝豆・にんにく・生姜 トマト・人参
	28日 (金)	ごはん	ごはん	
	大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ・みそ	大根・人参・長ねぎ
	和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とじ肉・豆腐 ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・人参 生姜
	じゃがいもの そばろ煮	きび糖・じゃがいも 片栗粉・植物油	豚肉	生姜・人参・玉ねぎ いんげん



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。