

令和6年度

5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(21・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)
1日 (水)	ハヤシライス	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・人参・人参 生姜・りんご・トマト なつめやし
小学校 777kcal 中学校 942kcal	ブレンオムレツ	砂糖・植物油	全卵	
	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
2日 (木)	横割りパン	横割りパン		
小学校 658kcal 中学校 842kcal	大根とベーコンの スープ		ベーコン	玉ねぎ・大根・人参 パセリ
	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
	マカロニミラネーズ	きび糖・マカロニ 植物油	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・ピーマン
7日 (火)	塩ラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく もやし・筍・長ねぎ・生姜
小学校 680kcal 中学校 834kcal	春巻	小麦粉・植物油・片栗粉 豚脂・砂糖・米粉・春雨 粉あめ・ショートニング	豚肉	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
	切干大根の 中華あえ	きび糖・ごま油・ごま		きゅうり・切干大根 人参
8日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 658kcal 中学校 770kcal	いも団子汁	いももち	とり肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう しめじ・長ねぎ
	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
	ふきの炒め煮	きび糖・植物油	さつま揚げ	ふき・人参・こんにゃく
9日 (木)	黒糖スライスパン	黒糖スライスパン		
小学校 610kcal 中学校 774kcal	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ・かぶ・人参 セロリ・パセリ
	チキンナゲット ケチャップ	植物油・パン粉・豚脂 小麦粉・コーンスターチ コーンリッ	とり肉	にんにく
	キャベツサラダ	玉ねぎドレッシング	ハム	人参・キャベツ
10日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 647kcal 中学校 812kcal	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐・高野豆腐	人参・玉ねぎ・白菜 しらたき・長ねぎ
	いわしのみぞれ煮	砂糖・片栗粉	いわし	大根・生姜
	ひじきの ごまみそあえ	きび糖・ごま油・ごま	ひじき・みそ	人参・ほうれん草 もやし・コーン
	(中)アセロラゼリー			アセロラ果汁
13日 (月)	ごはん	ごはん		
小学校 651kcal 中学校 819kcal	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉・植物油	豆腐・豚肉・みそ	長ねぎ・人参・にんにく 生姜
	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
	白菜の華風あえ	きび糖・ごま油・ごま	ハム	白菜・きゅうり・人参
14日 (火)	チキントマト スパゲティ	スパゲティ 小麦粉・植物油	とり肉	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・セロリ・しめじ トマト・パセリ
小学校 701kcal 中学校 848kcal	星のコロッケ	じゃがいも・砂糖・豚脂 パン粉・小麦粉・片栗粉 コーンフラワー・植物油	とり肉・豚肉	玉ねぎ
	ミルクゼリーあえ	砂糖・水あめ	牛乳・粉乳・練乳	みかん缶・桃缶
15日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 658kcal 中学校 774kcal	白菜とえのきの みそ汁		油揚げ・みそ	白菜・えのき・人参 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	
	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・しらたき 生姜・いんげん
16日 (木)	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン		
小学校 578kcal 中学校 754kcal	クリームシチュー	じゃがいも・バター 米粉	とり肉・牛乳・チーズ 粉乳	玉ねぎ・人参
	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
	グリーンサラダ	ごまドレッシング		キャベツ・きゅうり 枝豆

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)
17日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 660kcal 中学校 778kcal	とり汁		とり肉・豆腐・みそ	人参・玉ねぎ・ごぼう こんにゃく・大根 長ねぎ・生姜
	さんまのおかか煮	砂糖	さんま・かつお節	
	豚肉と根菜の 甘辛炒め	きび糖・植物油	豚肉	れんこん・玉ねぎ・人参 いんげん・生姜
20日 (月)	ごはん	ごはん		
小学校 709kcal 中学校 837kcal	キムチスープ	ごま油	豚肉・豆腐・みそ	人参・キャベツ・生姜 にら・にんにく えのき・長ねぎ
	ギョーザ	砂糖・豚脂・米粉 小麦粉・植物油・ごま油 コーンスターチ・片栗粉	とり肉・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ・にら
	もやしとわかめのナムル	きび糖・ごま油・ごま	わかめ	もやし・人参
21日 (火)	かしわうどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人参・しめじ・干椎茸 ほうれん草・長ねぎ
小学校 681kcal 中学校 802kcal	野菜かき揚げ	植物油・小麦粉		玉ねぎ・人参・ごぼう 春菊
	梅あえ	梅ドレッシング	かつお節	大根・きゅうり
	型抜きチーズ		チーズ	
	【乳代替】さつまいもチップス	さつまいも・砂糖・植物油		
22日 (水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
小学校 679kcal 中学校 793kcal	玉ねぎのみそ汁		高野豆腐・みそ	玉ねぎ・舞茸・人参 小松菜・長ねぎ
	発芽玄米入りつくね	パン粉・タピオカ・豚脂 片栗粉・砂糖・発芽玄米	とり肉	玉ねぎ
	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
23日 (木)	肉そぼろ丼	ごはん きび糖・植物油・ごま	とり肉・豚肉・大豆 豆腐・みそ・ひじき	人参・ごぼう・干椎茸 枝豆・生姜
小学校 730kcal 中学校 929kcal	春雨スープ	春雨	ベーコン	チンゲン菜・人参 長ねぎ
	あらびき 肉シューマイ	しゅうまいの皮・砂糖 片栗粉・パン粉・ごま油 植物油	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・生姜
24日 (金)	ポークカレー	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・りんご・トマト なつめやし
小学校 742kcal 中学校 926kcal	ハンバーグ	豚脂・砂糖・ぶどう糖	とり肉・豚肉	玉ねぎ・トマト・生姜 にんにく
	ミニトマト			ミニトマト
27日 (月)	ごはん	ごはん		
小学校 695kcal 中学校 862kcal	小松菜と油揚げの みそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	人参・小松菜・長ねぎ
	チキンたれカツ	きび糖・小麦粉加工品 フライミックス粉 パン粉・植物油	とり肉	
	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・しらたき
28日 (火)	ラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・コーン・長ねぎ 筍・生姜・にんにく
小学校 634kcal 中学校 810kcal	ショーロンボー	豚脂・春雨・ごま油 小麦粉・ショートニング		キャベツ・玉ねぎ・筍 椎茸・生姜
	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり
29日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 746kcal 中学校 870kcal	かきたま汁 除去:卵	片栗粉	全卵・油揚げ・豆腐	人参・玉ねぎ・干椎茸 長ねぎ
	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ	
	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・生姜 ごぼう
30日 (木)	バター丸パン	バター丸パン		
小学校 655kcal 中学校 787kcal	望来豚の ブラウンシチュー	じゃがいも・植物油	望来豚	人参・玉ねぎ・にんにく 生姜・トマト
	とりのピカタ	米粉・パン粉・片栗粉 砂糖・植物油	とり肉・全卵・チーズ	パセリ
	アスパラサラダ	イタリアンドレッシング		アスパラ・キャベツ 人参
31日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 648kcal 中学校 780kcal	みそけんちん汁		とり肉・豆腐・油揚げ みそ	人参・大根・ごぼう 長ねぎ
	白身魚フライ	植物油・パン粉 コーンスターチ・ぶどう糖	たら	
	ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	ほうれん草・もやし 人参
	のりふりかけ	ごま・砂糖	のり・青のり	

給食費口座振替は5月31日(金)です。



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう

