



予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL : 62-8015
FAX : 72-2223

令和5年度

☆ 予定献立表について ☆ アレルギー対応食(1・13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(金) ちらし風とりそばろきざみのり 除去:卵	ごはん きび糖・植物油・ごま	とり肉・豚肉 焼きのり 全卵	人参・玉ねぎ・ごぼう 菜の花・生姜
小学校 710kcal 中学校 831kcal	すまし汁	高野豆腐・わかめ	白菜・人参・えのき 長ねぎ
豆腐ハンバーグ	砂糖・パン粉・植物油 片栗粉	とり肉・豆腐・粉乳	玉ねぎ・トマト
ひなあられ	米粉・砂糖・片栗粉	青のり・昆布	トマト・ほうれん草・パプリカ
4日(月) ごはん	ごはん		
マーボー豆腐	きび糖・植物油・片栗粉	豆腐・豚肉・みそ	長ねぎ・生姜・にんにく 人参
小学校 768kcal 中学校 950kcal	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	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
切干大根のナムル	きび糖・ごま油・ごま		小松菜・切干大根 人参
5日(火) ミートソース スパゲティ	スパゲティ 小麦粉・植物油	浜益牛 ・大豆	玉ねぎ・人参・トマト セロリ・生姜・パセリ にんにく
小学校 723kcal 中学校 853kcal	ほうれん草 オムレツ	タピオカ・砂糖・植物油 全卵	ほうれん草
オレンジ			オレンジ
6日(水) わかめごはん	ごはん	わかめ	
大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ・みそ	大根・人参・長ねぎ
小学校 637kcal 中学校 783kcal	豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖 植物油	豆腐・とり肉 枝豆・干椎茸
ポパイサラダ	卵抜きマヨネーズ きび糖・ごま	ひじき・まぐろ	ほうれん草・人参 玉ねぎ
【中】白桃ゼリー	砂糖		桃缶
7日(木) 黒糖コッペパン	黒糖コッペパン		
ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ・かぶ・セロリ 人参・パセリ
小学校 630kcal 中学校 805kcal	チーズハムカツ	豚脂・ぶどう糖・パン粉 ショートニング・砂糖 植物油・小麦粉	豚肉・とり肉・チーズ 玉ねぎ
グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ・きゅうり 枝豆
8日(金) イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 751kcal 中学校 875kcal	かぼちゃ団子汁		とり肉・油揚げ かぼちゃもち・大根 人参・長ねぎ・しめじ
さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ	
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 いんげん・玉ねぎ・生姜
11日(月) 望来豚カレー	ごはん じゃがいも・バター	望来豚 ・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・生姜 なつめやし・にんにく りんご・トマト
小学校 788kcal 中学校 984kcal	ハンバーグ	砂糖・ぶどう糖・豚脂	とり肉・豚肉 トマト・玉ねぎ にんにく・生姜
いちご杏仁 フルーツあえ	水あめ・砂糖 ぶどう糖	豆乳製品	桃缶・みかん缶 いちご果汁
12日(火) きつねうどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ つと	玉ねぎ・人参・長ねぎ 干椎茸
小学校 710kcal 中学校 801kcal	ミニ揚げパン	ソフトフランスパン 植物油・グラニュー糖	
ごぼうサラダ	卵抜きマヨネーズ きび糖・ごま	ハム・みそ ヨーグルト	人参・きゅうり ごぼう
13日(水) ごはん	ごはん		
フォーのスープ	クイッティオ・ごま油	とり肉	玉ねぎ・長ねぎ・干椎茸 人参・生姜・レモン果汁
小学校 783kcal 中学校 902kcal	ギョーザ	小麦粉・ごま油・米粉 砂糖・コーンスターチ 豚脂・植物油	キャベツ・玉ねぎ にら
豚肉のキムチ炒め	きび糖・片栗粉・ごま油	豚肉	もやし・人参・にら 生姜・にんにく
チョコドーナツ	植物油・砂糖・ココア 小麦粉・ショートニング ぶどう糖・小麦でん粉	全卵・粉乳	
【卵・乳代替】 メープルマフィン	砂糖・米粉・植物油 メープルシロップ	豆乳・大豆粉	

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月14日(木)は、 小学校6年生 卒業バイキングです			
14日(木) 丸パン	丸パン		
小学校 699kcal 中学校 給食なし	オニオンスープ	バター	ベーコン
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
マカロニミラネーズ	きび糖・マカロニ 植物油	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン
15日(金) ごはん	ごはん		
きのこのみそ汁		油揚げ・みそ	なめこ ・えのき・舞茸 大根・小松菜・長ねぎ
いわしの梅煮	砂糖・片栗粉	いわし	梅
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・生揚げ	人参・玉ねぎ・枝豆 生姜
18日(月) イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 680kcal 中学校 806kcal	つみれ汁	ほっけすりみ・みそ 油揚げ・豆腐	人参・しめじ・ごぼう 長ねぎ・生姜
とりと野菜のつくね	砂糖・水あめ・パン粉 植物油	とり肉	玉ねぎ・人参・れんこん 長ねぎ
豚肉のしょうが煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜 しらたき・いんげん
19日(火) しょうゆラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・わかめ	玉ねぎ・竹の子・もやし 白菜・チンゲン菜・生姜 にんにく・長ねぎ・人参
小学校 給食なし 中学校 828kcal	ショーロンボー	豚脂・小麦粉・片栗粉 春雨・ショートニング 砂糖・ごま油	豚肉 キャベツ・生姜・椎茸 玉ねぎ・竹の子
枝豆			枝豆
【中】豆乳パンナコッタ	砂糖・水あめ・片栗粉 植物油	豆乳製品	いちご果汁
21日(木) スライスパン	スライスパン		
小学校 670kcal 中学校 859kcal	クリームシチュー	じゃがいも・バター 米粉	ベーコン・とり肉 牛乳・粉乳・チーズ
ケチャップ肉団子	パン粉・砂糖・豚脂 ごま油・植物油	とり肉・豚肉	玉ねぎ・生姜
コーンのサラダ	ごまドレッシング		キャベツ・きゅうり コーン・人参
チョコクリーム	水あめ・砂糖・小麦粉 ショートニング・ココア		
22日(金) ごはん	ごはん		
小学校 732kcal 中学校 872kcal	わかめのみそ汁		わかめ・みそ・豆腐 油揚げ
白身魚フライ ソース	パン粉・コーンスターチ ぶどう糖・植物油	たら	
変わりきんぴら	きび糖・ごま・ごま油	豚肉・昆布	ごぼう・人参・しらたき
さくらもち	もち米・グラニュー糖 砂糖・水あめ		小豆・桜葉



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



ご卒業 おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのことを学んできました
。今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。

給食費口座振替は4月1日(月)です。