



2月 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

献立名		食 材			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)		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)			
☆ 予定献立表について ☆ アレルギー対応食(7・20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。					15日 (木)	背割りパン	背割りパン				
小学校	646kcal	ポテトボールスープ	いもち	ベーコン	人參・玉ねぎ・パセリ	16日 (金)	ビビンバ丼	ごはん きび糖・植物油・ごま ごま油	豚肉・大豆	人參・小松菜・竹の子 もやし・長ねぎ 生姜・にんにく	
中学校	805kcal	ウイナー ケチャップ		ウイナー		小学校	661kcal	もずくスープ		もずく・豆腐・ハム	人參・白菜・長ねぎ
中学校	805kcal	焼きそば	蒸しラーメン 植物油	豚肉・いか	人參・玉ねぎ・ピーマン キャベツ	中学校	794kcal	オレンジ			オレンジ
1日 (木)	ごはん	ごはん				19日 (月)	ハヤシライス	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・粉乳・チーズ	人參・玉ねぎ・りんご なつめやし・トマト 生姜・にんにく	
小学校	667kcal	呉汁	大豆・とり肉・油揚げ みそ	大根・人參・長ねぎ 干椎茸		小学校	808kcal	ブレンオムレツ	植物油	全卵	
中学校	833kcal	いわしの生姜煮	砂糖・片栗粉	いわし	生姜	中学校	971kcal	コーンソテー	バター	ウイナー	コーン・枝豆
中学校	833kcal	望来豚としらたきの しぐれ煮	きび糖・植物油	望来豚	ごぼう・しらたき 玉ねぎ・生姜	20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	干椎茸・玉ねぎ・にんにく 生姜・長ねぎ・竹の子・人參	
		【中】いよかんゼリー	砂糖		いよかん果汁	小学校	848kcal	ちくわの磯辺揚げ	米粉・小麦粉・植物油	ちくわ・青のり	
2日 (金)	ごはん	ごはん				中学校	986kcal	ミニトマト			ミニトマト
小学校	646kcal	豆腐の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・いか	生姜・にんにく・玉ねぎ 人參・チンゲン菜 干椎茸・竹の子	小学校	808kcal	シュークリーム ~カスタード&チョコ~	カスタード・小麦粉 マーガリン・ココア	全卵・乳製品	
中学校	817kcal	あらびき肉 シューマイ	パン粉・片栗粉・ごま油 砂糖・小麦製品・植物油	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・生姜	中学校	986kcal	【卵・乳代替】 ガトーショコラ	砂糖・米粉・植物油 ココア	豆乳	
		華風あえ	きび糖・ごま油・ごま	とり肉	きゅうり・人參 もやし	21日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			
5日 (月)	ごはん	ごはん				小学校	657kcal	春雨スープ	春雨	豆腐・豚肉	チンゲン菜・人參 長ねぎ
小学校	666kcal	なめこのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	なめこ・大根・小松菜 長ねぎ	中学校	831kcal	焼きバオバオ	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 こんにやく粉・生姜
中学校	782kcal	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		22日 (木)	バターコッペパン	バターコッペパン			
		肉じゃが	きび糖・じゃがいも 植物油	豚肉	しらたき・玉ねぎ 人參	小学校	683kcal	大根とベーコンのスープ	じゃがいも・砂糖・米粉 小麦粉・パン粉・植物油	チーズ・粉乳	大根・玉ねぎ・人參・パセリ
		鮭ふりかけ	ごま・砂糖・植物油	鮭		中学校	864kcal	チーズインコロッケ	コーンスターチ・ぶどう糖 きび糖・植物油・米粉	豚肉	人參・玉ねぎ・トマト ピーマン・りんご
6日 (火)	塩ラーメン	ラーメン 植物油		豚肉	玉ねぎ・人參・にんにく 生姜・長ねぎ・もやし 竹の子	26日 (月)	ごはん	ごはん			
小学校	683kcal	揚げギョーザ	小麦粉・コーンスターチ 砂糖・ごま油・豚脂	豚肉	キャベツ・生姜・にら にんにく	小学校	775kcal	とりつみれ汁		とり団子・油揚げ	玉ねぎ・人參・ごぼう 長ねぎ・生姜
中学校	787kcal	フルーツアロエ ヨーグルトあえ		ヨーグルト	アロエ・みかん缶 パイナップル	中学校	901kcal	さんまのおかか煮	砂糖	さんま・かつお節	豚肉・大豆・ひじき しらたき・人參
7日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米				27日 (火)	五目煮	きび糖・植物油			
小学校	688kcal	かきたま汁	片栗粉	全卵・豆腐	小松菜・人參・玉ねぎ 干椎茸・長ねぎ	小学校	711kcal	クリームだいふく	砂糖・米粉・植物油 片栗粉	豆乳製品	
中学校	841kcal	さばの塩焼き		さば		中学校	873kcal	みそバターコーン ラーメン	ラーメン バター・植物油	豚肉	人參・玉ねぎ・もやし コーン・竹の子・生姜 にんにく・長ねぎ
		豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉・みそ	ごぼう・人參・生姜	28日 (水)	フライドポテト	じゃがいも・植物油			
8日 (木)	ソフトフランス 丸パン	ソフトフランス丸パン				29日 (木)	韓国風サラダ	塩ドレッシング	わかめ・とり肉	大根・人參	
小学校	688kcal	クリームシチュー	じゃがいも・バター 米粉	とり肉・牛乳・粉乳 チーズ	玉ねぎ・人參・しめじ パセリ	小学校	661kcal	ごはん	ごはん		
中学校	817kcal	照り焼きハンバーグ	水あめ・砂糖・パン粉 植物油	とり肉	玉ねぎ・りんご	中学校	778kcal	肉鍋風煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐	玉ねぎ・干椎茸・長ねぎ 人參・白菜・こんにやく
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング	ハム	キャベツ・きゅうり 人參	28日 (水)	和風さんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とり肉・豆腐	玉ねぎ・ごぼう・生姜 人參	
9日 (金)	牛丼	ごはん きび糖・植物油		浜益牛	人參・玉ねぎ・枝豆 しらたき・干椎茸	小学校	778kcal	きゅうりの おかかあえ	ごま	かつお節	きゅうり
小学校	746kcal	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	29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・人參・トマト にんにく・バジル・生姜	
中学校	937kcal	塩昆布あえ	ごま・ごま油	とり肉・塩昆布	白菜・人參	小学校	778kcal	ほたてフライ	パン粉・小麦粉・植物油 コーンスターチ	ほたて・大豆粉	
13日 (火)	チキントマト スパゲティ	スパゲティ 植物油・小麦粉		とり肉	生姜・にんにく・セロリ 玉ねぎ・人參・しめじ トマト・パセリ	中学校	929kcal	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ・コーン・枝豆
小学校	724kcal	ハムカツ	じゃがいも・米粉・砂糖 片栗粉・コーンスターチ タピオカ・植物油	とり肉		29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・人參・トマト にんにく・バジル・生姜	
中学校	847kcal	枝豆サラダ	玉ねぎドレッシング		枝豆・大根・きゅうり 人參	小学校	778kcal	ほたてフライ	パン粉・小麦粉・植物油 コーンスターチ	ほたて・大豆粉	
14日 (水)	わかめごはん	ごはん		わかめ		中学校	929kcal	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ・コーン・枝豆
小学校	695kcal	豚汁	じゃがいも	豚肉・みそ・豆腐	玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ 人參・こんにやく・生姜 玉ねぎ	29日 (木)	ほたてフライ	パン粉・小麦粉・植物油 コーンスターチ	ほたて・大豆粉		
中学校	811kcal	発芽玄米入りつくね	発芽玄米・パン粉・砂糖 片栗粉・タピオカ・豚脂	とり肉	切干大根・人參 いんげん						
		切干大根の カレー炒め	きび糖・植物油	とり肉							

給食費口座振替は2月29日(木)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

