

12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

☆ 予定献立表について ☆ アレルギー対応食(6・22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)	ビビンバ丼	ごはん きび糖・ごま・ごま油 植物油	望来豚・大豆	小松菜・もやし・人参 長ねぎ・にんにく 生姜・竹の子
小学校 648kcal	わかめスープ		豆腐・わかめ・ベーコン	人参・白菜・長ねぎ
中学校 856kcal	焼きパオパオ	小麦粉・砂糖・豚脂 コーンスターチ 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
	【中】アセロラゼリー			アセロラ果汁
4日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 667kcal	きのこのみそ汁		油揚げ・みそ	なめこ・舞茸・大根 えのき・小松菜・長ねぎ
中学校 831kcal	チキンたれカツ	きび糖・植物油・パン粉 コーンスターチ	とり肉	
	五目きんぴらごぼう	きび糖・ごま・ごま油	とり肉・ちくわ	ごぼう・人参・しらたき
5日 (火)	ピリ辛みそラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく キャベツ・長ねぎ・生姜 コーン・竹の子・もやし
小学校 626kcal	にらまんじゅう	豚脂・ごま油・砂糖 小麦粉	豚肉	にら・キャベツ・生姜 長ねぎ・にんにく
中学校 783kcal	白菜の華風あえ	きび糖・ごま・ごま油	ハム	白菜・きゅうり・人参
6日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 657kcal	かきたま汁 除去:全卵	片栗粉	全卵 豆腐・高野豆腐	人参・玉ねぎ・長ねぎ 干椎茸・えのき
中学校 773kcal	さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節	
	とり肉と根菜の みそ炒め	きび糖・ごま・植物油	とり肉・みそ	人参・玉ねぎ・いんげん ごぼう・しらたき・生姜
7日 (木)	スライスパン	スライスパン		
小学校 676kcal	白菜とベーコンのスープ		ベーコン	白菜・玉ねぎ・人参
中学校 784kcal	鮭とチーズの メンチカツ	パン粉・小麦粉・植物油 コーンスターチ・砂糖 ぶどう糖	チーズ・鮭	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・ピーマン 人参
	いちごジャム	水あめ・砂糖		いちご
8日 (金)	チキンカレー	ごはん じゃがいも・バター	とり肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく りんご・トマト・生姜 なつめやし
小学校 743kcal	枝豆とコーンの ソテー	バター	ウインナー	枝豆・コーン
中学校 905kcal	みかん			みかん
11日 (月)	ごはん	ごはん		
小学校 711kcal	キムチスープ	ごま油	豚肉・豆腐・みそ	人参・キャベツ・にら 生姜・にんにく・長ねぎ えのき
中学校 840kcal	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	とり肉・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ にら
	ナムル	きび糖・ごま・ごま油		もやし・小松菜・人参
12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 セロリ・しめじ・トマト パセリ・生姜
小学校 724kcal	ハッシュポテト	じゃがいも・米粉 植物油		玉ねぎ
中学校 817kcal	フルーツカクテル	砂糖	豆乳・寒天	桃缶・パイナップル・桃果汁 レモン果汁・りんご果汁 ぶどう果汁
13日 (水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
小学校 655kcal	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・えのき
中学校 773kcal	豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖 植物油	豆腐・とり肉 ゼラチン	玉ねぎ・人参・生姜 枝豆・干椎茸
	ほうれん草の ごまあえ	きび糖・ごま	ちくわ・みそ	ほうれん草・もやし
14日 (木)	丸パン	丸パン		
小学校 714kcal	クリームシチュー	じゃがいも・バター 米粉	ベーコン・チーズ 牛乳・粉乳	玉ねぎ・人参
中学校 847kcal	チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油	とり肉・チーズ	赤ピーマン・パセリ
	キャベツサラダ	玉ねぎドレッシング	ハム	人参・キャベツ きゅうり
	ミルクメークココア	砂糖・ぶどう糖・ココア		

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)
15日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 643kcal	白菜とえのきの みそ汁		みそ・油揚げ	白菜・えのき・人参 長ねぎ
中学校 768kcal	白身魚フライ ソース	パン粉・コーンスターチ 植物油・ぶどう糖	たら	
	とり肉と大根の 照り煮	きび糖・植物油	とり肉	大根・人参 こんにゃく
18日 (月)	ごはん	ごはん		
小学校 690kcal	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・生姜 にんにく
中学校 894kcal	しょうゆ肉団子	パン粉・植物油・豚脂 ごま油・砂糖	とり肉・豚肉	玉ねぎ・生姜
	ハンサンスー	きび糖・春雨・ごま ごま油	ハム	人参・きゅうり もやし
19日 (火)	肉うどん	うどん きび糖	豚肉・つと	干椎茸・玉ねぎ・人参 長ねぎ・ほうれん草
小学校 730kcal	さつまいももち	さつまいも・じゃがいも 砂糖・小麦製品・植物油		
中学校 806kcal	白菜とツナのサラダ	卵抜きマヨネーズ ごま	まぐろ	白菜・人参・コーン
	ストロベリーゼリー	砂糖・ぶどう糖		いちご・いちご果汁
20日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 638kcal	大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ・みそ	大根・人参・長ねぎ
中学校 775kcal	さばの塩焼き		さば	
	かぼちゃのいとこ煮	きび糖		かぼちゃ・小豆
21日 (木)	ミルクコッペパン	ミルクコッペパン		
小学校 649kcal	かぶのスープ		ベーコン	玉ねぎ・かぶ・セロリ 人参・パセリ
中学校 797kcal	ささみチーズフライ	パン粉・小麦粉・植物油 コーンスターチ・砂糖	とり肉・チーズ	生姜・にんにく
	エビグラタン	バター・植物油・米粉 パン粉・マカロニ	えび・牛乳・チーズ	玉ねぎ・パセリ
22日 (金)	ハヤシライス	ごはん じゃがいも・バター	豚肉 チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・りんご なつめやし・にんにく 生姜・トマト
小学校 802kcal	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
中学校 945kcal	ミニトマト			ミニトマト
	クリスマス チョコケーキ	小麦粉・チョコレート 砂糖・水あめ・植物油 ココア	全卵・乳製品	こんにゃく加工品
	【卵・乳代替】 クリスマスチョコケーキ	砂糖・米粉・ココア 水あめ・植物油	豆乳・大豆粉	こんにゃく加工品



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



げんき あ ことは
元気の合い言葉



早寝



早起き



朝ごはん

協力アップ!

早寝早起きができると、
朝ごはんがおいしく
しっかり食べられるよ!
いっぱい食べて元気に過ごそう

協力アップ!

石狩市学校給食センター

給食費口座振替は12月28日(木)です。