



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(10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)	ごはん	ごはん		
小学校 735kcal	四川豆腐	片栗粉・植物油	豚肉・豆腐	長ねぎ・玉ねぎ・にんにく 干椎茸・生姜・竹の子・人参
中学校 902kcal	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
	小松菜と 切干大根のナムル	きび糖・ごま・ごま油		小松菜・切干大根 人参
2日 (木)	バターコッペパン	バターコッペパン		
小学校 744kcal	コーンポタージュ	バター・米粉	牛乳	コーン・人参・玉ねぎ
中学校 900kcal	チキンのケチャップ煮	小麦粉・片栗粉・植物油 砂糖・ぶどう糖・パン粉	とり肉・大豆粉	玉ねぎ・りんご にんにく
	ペンネソテー	マカロニ・バター	ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・パセリ
6日 (月)	スパイシーカレー	ごはん じゃがいも・植物油	豚肉・チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・トマト・バジル
小学校 777kcal	ハンバーグ	豚脂・ぶどう糖・砂糖	とり肉・豚肉	生姜・トマト・玉ねぎ にんにく
中学校 960kcal	りんご			りんご
7日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	人参・白菜・竹の子 長ねぎ・生姜
小学校 710kcal	ちくわチーズ 磯辺揚げ	小麦粉・片栗粉 植物油	ちくわ・チーズ 大豆粉・あおさ 全卵・粉乳	
中学校 770kcal	からしあえ	きび糖	ハム	人参・きゅうり・もやし
8日 (水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
小学校 686kcal	さつまい	さつまいも	豚肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ こんにゃく
中学校 802kcal	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	玉ねぎ
	切干大根煮	きび糖・ごま油	ひじき・とり肉	切干大根・いんげん 人参
9日 (木)	横割りパン	横割りパン		
小学校 616kcal	マカロニオニオンスープ	マカロニ・バター	ベーコン	玉ねぎ・人参・にんにく
中学校 791kcal	キャベツメンチカツ	植物油・片栗粉・小麦粉 コーンフラワー・パン粉 砂糖・豚脂・ポークオイル	とり肉・卵白	キャベツ
	ハムマリネ	きび糖・植物油	ハム	きゅうり・レモン果汁 玉ねぎ・パセリ・キャベツ
	【中】豆乳プリン	水あめ・ショートニング・砂糖	豆乳	
10日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 653kcal	八宝菜 除去:うずら卵	きび糖・片栗粉 ごま油	うずら卵・豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく 竹の子・生姜・ピーマン 白菜・干椎茸
中学校 775kcal	えびギョーザ	砂糖・パン粉・小麦粉 片栗粉	えび・豚肉・とり肉	キャベツ・玉ねぎ
	もやしの中華あえ	きび糖・ごま油 ごま	とり肉・わかめ	もやし・人参
13日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 740kcal	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	人参・ごぼう・長ねぎ
中学校 861kcal	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ	
	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・しらたき
14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・人参・もやし 白菜・竹の子・長ねぎ 生姜・にんにく
小学校 656kcal	ミニ揚げパン	ソフトフランスパン グラニュー糖・植物油		
中学校 788kcal	ツナサラダ	玉ねぎドレッシング	まぐろ	キャベツ・きゅうり 人参・コーン
15日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 673kcal	なめこのみそ汁	じゃがいも	豆腐・油揚げ・みそ	なめこ・小松菜 長ねぎ
中学校 785kcal	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	
	変わりきんぴら	きび糖・ごま油・ごま	豚肉・昆布	ごぼう・しらたき 人参

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)
16日 (木)	ごはん	ごはん	
小学校 747kcal	ハッシュドビーフ	小麦粉・バター	牛肉・粉乳・チーズ 人参・にんにく・玉ねぎ しめじ・生姜・りんご なつめやし・トマト
中学校 892kcal	プレーンオムレツ	植物油	全卵
	みかん		みかん
17日 (金)	ごはん	ごはん	
小学校 617kcal	望来豚のピリ辛丼	きび糖・ごま油・片栗粉	望来豚・みそ 玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・竹の子・生姜 切干大根・にんにく
中学校 770kcal	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
	ごまきゅうり	ごま油	ごま きゅうり
20日 (月)	ごはん	ごはん	
小学校 639kcal	豆乳鍋風スープ	ごま	とり肉・豆乳・油揚げ 白菜・もやし・えのき 人参・長ねぎ・生姜
中学校 775kcal	ほっけの塩焼き		ほっけ
	肉じゃが	きび糖・じゃがいも 植物油	豚肉 玉ねぎ・しらたき 人参
21日 (火)	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ きび糖・小麦粉・バター	豚肉・ウインナー トマト・玉ねぎ・人参 しめじ・ピーマン にんにく・生姜
小学校 768kcal	チキンナゲット	パン粉・コーンスターチ コーングリッツ・豚脂 小麦粉・植物油	とり肉 にんにく
中学校 950kcal	シャインマスカット ゼリーフルーツあえ	砂糖・ぶどう糖	ぶどう果汁・みかん缶 パイナップル缶
22日 (水)	ごはん	ごはん	
小学校 661kcal	わかめと玉ねぎの みそ汁		わかめ・豆腐・みそ 玉ねぎ・人参・えのき 長ねぎ
中学校 777kcal	和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とり肉・豆腐 ゼラチン 玉ねぎ・ごぼう・生姜 人参
	豚肉の生姜煮	きび糖・植物油	豚肉 玉ねぎ・生姜・人参 いんげん・しらたき
	のりふりかけ	ごま・砂糖	のり・青のり
24日 (金)	ごはん	ごはん	
小学校 723kcal	おでん	きび糖	とり肉・ちくわ・生揚げ 昆布 椎茸・こんにゃく 大根・人参
中学校 831kcal	ぶりフライ ソース	パン粉・小麦粉・植物油	ぶり
	もやしといんげんの ごまあえ	きび糖・ごま	みそ いんげん・もやし 人参
27日 (月)	ごはん	ごはん	
小学校 688kcal	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐・高野豆腐 人参・玉ねぎ・長ねぎ 白菜・しらたき
中学校 822kcal	いわしの生姜煮	砂糖・片栗粉	いわし 生姜
	大根のみそマヨあえ	きび糖 卵抜きマヨネーズ	とり肉・みそ 大根・枝豆・人参
28日 (火)	うどん	うどん きび糖	とり肉・つと・油揚げ 人参・しめじ・長ねぎ
小学校 784kcal	いか天ぷら	天ぷらミックス 植物油	いか
中学校 859kcal	ひじきのサラダ	ごまドレッシング	ハム・ひじき 人参・キャベツ コーン
29日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米	
小学校 631kcal	中華スープ		豚肉・豆腐 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・長ねぎ
中学校 806kcal	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
	とり肉と竹の子の ピリ辛炒め	きび糖・片栗粉・ごま油	とり肉・みそ 竹の子・人参・ピーマン 玉ねぎ・生姜・にんにく
30日 (木)	ソフトフランス丸パン	ソフトフランス丸パン	
小学校 685kcal	白菜のクリーム煮	バター・米粉	とり肉・チーズ・牛乳 白菜・人参・玉ねぎ しめじ・パセリ
中学校 805kcal	さつまいもコロッケ	さつまいも・マーガリン パン粉・小麦粉・植物油 砂糖・ごま・じゃがいも	卵白
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ハム きゅうり・キャベツ 人参



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11月30日(木)です。