

10月 予定献立表

石狩市公認
キャラクター
さけ太郎



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(17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			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)
2日(月)	イエスクリーン米			18日(水)	イエスクリーン米		
小学校	きのこのみそ汁			小学校	呉汁	大豆・みそ・油揚げ	大根・人参・ごぼう 干椎茸・長ねぎ
656kcal	豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖 植物油	豆腐・とり肉 ゼラチン	中学校	さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節
772kcal	豚肉としらたきのしぐれ煮	きび糖・植物油	豚肉		ポパイサラダ	きび糖・ごま 卵抜きマヨネーズ	とり肉・ひじき 人参・ほうれん草 玉ねぎ
3日(火)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 小麦粉・植物油	豚肉・大豆	19日(木)	ごはん	ごはん	
小学校	さつまパイ	さつまいも・パン粉 砂糖・植物油・小麦粉 マーガリン		小学校	ワンタンスープ	ワンタン	ハム・豆腐 玉ねぎ・人参 チンゲン菜・長ねぎ
816kcal	りんご		りんご	613kcal	中華肉団子	砂糖・ごま油・豚脂 植物油・パン粉	とり肉・豚肉 玉ねぎ
916kcal				中学校	チャブチェ	きび糖・春雨・ごま ごま油	豚肉・みそ 人参・もやし・にんにく ピーマン・生姜・干椎茸
4日(水)	* いしかりデー *			20日(金)	ごはん	ごはん	
小学校	浜益牛のそぼろ丼	ごはん きび糖・ごま・植物油	浜益牛・ひじき みそ 全卵	小学校	ためぎ汁		さつま揚げ・油揚げ 人参・えのき・長ねぎ こんにゃく
726kcal	さけ太郎のたまご焼き	砂糖・コーンスターチ 植物油		670kcal	白身魚フライ	パン粉・コーンスターチ ぶどう糖・植物油	たら
849kcal	ゆでブロッコリーマヨネーズ	卵抜きマヨネーズ	ブロッコリー	中学校	望来豚とごぼうのごまみそ煮	きび糖・ごま・植物油	望来豚・みそ 人参・ごぼう・生姜
5日(木)	丸パン	丸パン		23日(月)	ごはん	ごはん	
小学校	ポテトクリームスープ	じゃがいも・バター 米粉	ベーコン・牛乳・粉乳	小学校	豚汁	じゃがいも	豚肉・豆腐・みそ 人参・大根・玉ねぎ ごぼう・長ねぎ・生姜 こんにゃく
739kcal	チーズハムカツ	植物油・豚脂・パン粉 砂糖・ショートニング 小麦粉・ぶどう糖	豚肉・とり肉・チーズ 玉ねぎ	640kcal	さばの塩焼き		さば みそ 人参・ほうれん草 もやし
946kcal	コーンソテー	植物油	ウインナー	中学校	三色ごまあえ	きび糖・ごま	人参・ほうれん草 もやし
6日(金)	ごはん	ごはん		24日(火)	わかめふりかけ	砂糖・ごま	わかめ・しらす しそ
小学校	春雨入りマーボー豆腐	きび糖・春雨・片栗粉 植物油	豚肉・豆腐・みそ 大豆	小学校	クリームスパゲティ	スパゲティ バター・米粉	とり肉・ベーコン 牛乳・粉乳・チーズ 玉ねぎ・人参・しめじ パセリ
662kcal	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	702kcal	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
832kcal	ナムル	きび糖・ごま油・ごま		中学校	ミニトマト		ミニトマト
10日(火)	かしわうどん	うどん きび糖	とり肉・つと	25日(水)	ごはん	ごはん	
小学校	きつねもち	片栗粉・米粉・砂糖	油揚げ	小学校	肉団子スープ	春雨	とり団子 人参・白菜・長ねぎ 生姜
705kcal	れんこんサラダ	ごまドレッシング・ごま	みそ	646kcal	えびシューマイ	豚脂・小麦粉・砂糖 小麦でん粉・片栗粉	えび・たら・大豆粉 玉ねぎ・生姜
770kcal	アセロラゼリー			中学校	中華風ピリ辛炒め	きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉 玉ねぎ・人参・ピーマン なす・生姜・にんにく
11日(水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	26日(木)	ココアコッペパン	ココアコッペパン	
小学校	肉鍋風煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐	小学校	野菜コンソメスープ		ベーコン 人参・玉ねぎ・大根 キャベツ・セロリ
652kcal	いわしの梅煮	砂糖・片栗粉	いわし	645kcal	とりのピカタ	パン粉・片栗粉・米粉 植物油・小麦粉・砂糖	とり肉・全卵・チーズ パセリ
776kcal	切干大根のカレー炒め	きび糖・植物油	とり肉	中学校	マカロニグラタン	マカロニ・バター 米粉・植物油・パン粉	とり肉・牛乳・チーズ 玉ねぎ・パセリ
12日(木)	背割りパン	背割りパン		27日(金)	ごはん	ごはん	
小学校	マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	小学校	ハヤシライス	じゃがいも・バター	豚肉・粉乳・チーズ 人参・玉ねぎ・トマト 生姜・なつめやし りんご・にんにく
661kcal	ホットドックハンバーグケチャップ	片栗粉・パン粉・砂糖	牛肉・豚肉・とり肉	762kcal	かぼちゃ型ハンバーグ	豚脂・砂糖・ぶどう糖	とり肉・豚肉 玉ねぎ・かぼちゃ・生姜 トマト・にんにく
777kcal	ポテトサラダ	じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	ハム・ヨーグルト	中学校	ハロウィンフルーツあえ	砂糖	みかん缶・ぶどう果汁 レモン果汁・桃缶
16日(月)	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	30日(月)	ごはん	ごはん	
小学校	白花豆コロッケ	じゃがいも・植物油 小麦粉・バター・パン粉 コーンスターチ・砂糖		小学校	大根のみそ汁		油揚げ・わかめ・みそ 人参・大根・長ねぎ
756kcal	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・とさかのり 昆布	653kcal	鮭メンチカツ	パン粉・コーンスターチ 小麦でんぷん・砂糖 植物油	さけ・たら 玉ねぎ
954kcal				中学校	とり肉と根菜の甘辛炒め	きび糖・植物油	とり肉 玉ねぎ・人参・生姜 いんげん・れんこん
17日(火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・うずら卵 つと・いか	31日(火)	にゅうめん	冷麦 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	にらまんじゅう	豚脂・ごま油・砂糖 小麦粉	豚肉	小学校	ぶたまん	小麦粉・豚脂・植物油 片栗粉・ごま油・砂糖	豚肉・卵白 玉ねぎ
680kcal	柿			699kcal	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
855kcal				中学校			

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10月31日(火)です。