



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 ☆

- ・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			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)
1日(金) 小学校 616kcal 中学校 784kcal	ごはん			15日(金) 小学校 704kcal 中学校 865kcal	ごはん		
	春雨スープ	ベーコン・豆腐	人参・チンゲン菜 長ねぎ	チンゲン菜スープ		ベーコン・豆腐	人参・チンゲン菜・生姜 白菜・コーン・長ねぎ
	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	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
	チンジャオロース	きび糖・植物油・片栗粉 ごま油	豚肉	豚肉のキムチ炒め	きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉	人参・もやし・にら 生姜・にんにく
4日(月) 小学校 684kcal 中学校 808kcal	イエスクリーン米			19日(火) 小学校 657kcal 中学校 787kcal	うどん		
	とりつみれ汁	じゃがいも	とり団子・油揚げ	五目うどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人参・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ
	さんまの梅煮	砂糖	さんま	野菜かき揚げ	小麦粉・植物油		玉ねぎ・人参・ごぼう 春菊
	豚肉と大根の煮物	きび糖・植物油	豚肉	ごまサラダ	ごまドレッシング		人参・キャベツ コーン
6日(水) 小学校 640kcal 中学校 818kcal	ごはん			20日(水) 小学校 689kcal 中学校 837kcal	ごはん		
	豆腐の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・いか	すまし汁		豆腐	人参・白菜・長ねぎ 干椎茸
	ショーロンポー	小麦粉・片栗粉・豚脂 春雨・ごま油・砂糖 ショートニング	豚肉	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ	
	もやしとわかめのナムル	きび糖・ごま油・ごま	わかめ	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜 いんげん・しらたき
7日(木) 小学校 736kcal 中学校 895kcal	横割りパン			21日(木) 小学校 690kcal 中学校 867kcal	[中]グレーゼリー ナン		ぶどう果汁
	キャロットポタージュ	バター・米粉	ベーコン・チーズ 牛乳・粉乳	コンソメスープ		ウインナー	人参・玉ねぎ・大根 セロリ・パセリ
	メンチカツ ソース	砂糖・片栗粉・パン粉 植物油・小麦粉・米粉	豚肉・とり肉	青のりポテト	じゃがいも・植物油	青のり	
	コールスローサラダ	コールスロードレッシング		タコス風ミート	きび糖・植物油	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・キャベツ 枝豆・にんにく・トマト 生姜
8日(金) 小学校 672kcal 中学校 798kcal	ごはん			22日(金) 小学校 600kcal 中学校 768kcal	ごはん		
	大根のみそ汁		油揚げ・みそ	わかめスープ		わかめ・ベーコン	人参・白菜・長ねぎ
	とりのごま照り焼き	パン粉・砂糖・ごま ぶどう糖・植物油	とり肉	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
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・きび糖 片栗粉・植物油	豚肉	とり肉とピーマンの ピリ辛炒め	きび糖・片栗粉・植物油 ごま油	とり肉	人参・生姜・にんにく ピーマン・竹の子
11日(月) 小学校 655kcal 中学校 770kcal	* い し か り デ ー *			25日(月) 小学校 638kcal 中学校 772kcal	ごはん		
	望来豚の ピリ辛焼き肉丼	ごはん きび糖・ごま油 片栗粉	望来豚・厚揚げ みそ	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ
	キャベツ入り さつま揚げ	片栗粉・砂糖 植物油	いとよりだい	いわしの生姜煮	砂糖・片栗粉	いわし	生姜
	石狩産メロン		メロン	豚肉と野菜の みそ炒め	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・なす・生姜
12日(火) 小学校 702kcal 中学校 797kcal	チキントマト スパゲティ	スパゲティ 米粉・植物油	とり肉	26日(火) 小学校 727kcal 中学校 849kcal	みそバターコーン ラーメン	ラーメン バター・植物油	玉ねぎ・人参・もやし 生姜・にんにく・竹の子 コーン・長ねぎ
	ハッシュポテト	じゃがいも・植物油 米粉		揚げギョーザ	砂糖・ショートニング ごま油・植物油・豚脂 小麦でん粉・小麦粉 コーンスターチ	豚肉	キャベツ・にら・生姜 にんにく
	ハムマリネ	きび糖・植物油	ハム	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり
13日(水) 小学校 622kcal 中学校 738kcal	ごはん			27日(水) 小学校 773kcal 中学校 966kcal	ごはん		
	小松菜と油揚げの みそ汁		油揚げ・みそ・豆腐	ポークカレー	じゃがいも・バター	豚肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・りんご なつめやし・トマト にんにく・生姜
	鮭の塩焼き		鮭	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
	豚肉と根菜の 甘辛炒め	きび糖・植物油	豚肉	キャベツサラダ	玉ねぎドレッシング	ハム	キャベツ・人参
14日(木) 小学校 667kcal 中学校 796kcal	ミルクコッペパン			28日(木) 小学校 744kcal 中学校 903kcal	イエスクリーン米 白菜とえのきの みそ汁	イエスクリーン米	人参・白菜・えのき 長ねぎ
	ブラウンシチュー	じゃがいも・植物油	豚肉	チキンたれカツ	きび糖・植物油・小麦粉 片栗粉・粉あめ・パン粉	とり肉	
	チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油	とり肉・チーズ	変わりきんぴら	きび糖・ごま・ごま油	豚肉・昆布	人参・ごぼう しらたき
	グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		お月見みたらしだんご	米粉・砂糖・水あめ		
				29日(金) 小学校 638kcal 中学校 767kcal	ごはん		
				ビビンバ丼	きび糖・植物油 ごま・ごま油	豚肉・大豆	人参・生姜・にんにく 竹の子・小松菜 もやし・長ねぎ
				もずくスープ		もずく・豆腐 ハム	人参・白菜・長ねぎ
				ミニトマト			ミニトマト



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2日(月)です。