



# 7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 ☆                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                                           |                  |                                                | 献立名                              | 食 材                |                          |                                    |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <div>・ 牛乳（お茶）は、毎日つきます。</div> <div>・ 太字は石狩産食材を示しています。</div> <div>（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）</div> <div>・ 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。</div> <div>・ 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。</div> <div>・ 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。</div> |                  |                                           |                  |                                                |                                  | 熱やエネルギーのもと<br>（黄）  | からだ（肉・骨）をつくる<br>（赤）      | からだの調子を整える<br>（緑）                  |                                  |
| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                           |                  |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 3日<br>（月）                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん              | ごはん                                       |                  |                                                | 14日<br>（金）                       | ごはん                |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | とりつみれ汁           | じゃがいも                                     | とり団子・油揚げ         | 玉ねぎ・人参・ごぼう<br>長ねぎ・生姜                           |                                  | とり汁                | じゃがいも                    | とり肉・みそ                             | 大根・人参・玉ねぎ<br>ごぼう・長ねぎ・生姜          |
| 小学校<br>708kcal<br>中学校<br>840kcal                                                                                                                                                                                                                       | 石狩産<br>にしんのみそ煮   | 砂糖・米粉                                     | にしん・みそ           |                                                | 566kcal<br>中学校                   | さんまの梅煮             | 砂糖                       | さんま                                | 梅                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 豚肉としらたきの<br>しぐれ煮 | きび糖・植物油                                   | 豚肉               | 玉ねぎ・しらたき<br>ごぼう・生姜                             | 778kcal                          | 豚肉の生姜煮             | きび糖・ごま・植物油               | 豚肉                                 | 玉ねぎ・生姜・人参<br>しらたき・いんげん           |
| 4日<br>（火）                                                                                                                                                                                                                                              | 冷麦<br>冷麦のつゆ      | 冷麦                                        | とり肉              | キャベツ・人参<br>きゅうり                                | 18日<br>（火）                       | 冷やしラーメン<br>ラーメンのタレ | ラーメン<br>ごま油              | とり肉                                | 人参・もやし<br>きゅうり                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 星のコロッケ           | じゃがいも・豚脂・砂糖<br>小麦粉・コーンフラワー<br>植物油・パン粉・片栗粉 | とり肉・豚肉           | 玉ねぎ                                            |                                  | 567kcal<br>中学校     | ショーロンボー                  | 春雨・砂糖・ごま油<br>豚脂・小麦粉・片栗粉<br>ショートニング | 豚肉                               |
| 小学校<br>666kcal<br>中学校<br>784kcal                                                                                                                                                                                                                       | 野菜のみそ炒め          | きび糖・片栗粉<br>植物油                            | 望来豚・みそ           | 生姜・ピーマン・人参<br>玉ねぎ・なす                           | 845kcal                          | 厚揚げチャンプルー          | きび糖・片栗粉<br>植物油           | 生揚げ・豚肉<br>かつお節                     | 玉ねぎ・人参・にら                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 七タゼリー            | 水あめ・砂糖・ぶどう糖                               | 寒天               | ぶどう果汁・レモン果汁<br>みかん果汁                           | 19日<br>（水）                       | ＊ い し か り デ ー ＊    |                          |                                    |                                  |
| 5日<br>（水）                                                                                                                                                                                                                                              | ビビンバ             | ごはん<br>きび糖・ごま・植物油<br>ごま油                  | 豚肉・大豆            | 小松菜・もやし・長ねぎ<br>人参・生姜・にんにく<br>竹の子               |                                  | 20日<br>（木）         | バター丸パン                   | バター丸パン                             |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | もずくスープ           |                                           | もずく・豆腐・ハム        | 白菜・人参・長ねぎ                                      | 5672kcal<br>中学校                  | コーンポタージュ           | 米粉・バター                   | 牛乳                                 | 玉ねぎ・人参・コーン                       |
| 小学校<br>668kcal<br>中学校<br>842kcal                                                                                                                                                                                                                       | コーンシュマイ          | 片栗粉・小麦粉・砂糖<br>豚脂・パン粉                      | たら・豆腐            | コーン・玉ねぎ                                        | 813kcal                          | とりのピカタ             | パン粉・片栗粉・砂糖<br>植物油・小麦粉・米粉 | とり肉・全卵・チーズ                         | パセリ                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | コッペパン            | コッペパン                                     |                  |                                                | 21日<br>（金）                       | 大根とハムのサラダ          | イタリアンドレッシング              | ハム                                 | 大根・きゅうり・人参                       |
| 6日<br>（木）                                                                                                                                                                                                                                              | ポトフ              | じゃがいも                                     | ウインナー            | 玉ねぎ・大根・セロリ<br>人参・パセリ                           |                                  | 5691kcal<br>中学校    | ごはん                      | ごはん                                |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | ささみチーズフライ        | パン粉・小麦粉・植物油<br>コーンスターチ・砂糖                 | とり肉・チーズ          | 生姜・にんにく                                        | 825kcal                          | キムチスープ             | ごま油                      | 豚肉・豆腐・みそ                           | キャベツ・生姜・えのき<br>長ねぎ・にんにく・にら<br>人参 |
| 小学校<br>617kcal<br>中学校<br>787kcal                                                                                                                                                                                                                       | キャベツとツナの<br>サラダ  | 玉ねぎドレッシング                                 | まぐろ              | 枝豆・キャベツ                                        | えびギョーザ                           | 小麦粉・パン粉・砂糖<br>片栗粉  | えび・豚肉・とり肉                | キャベツ・玉ねぎ                           |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 【中】メープルジャム       | メープルシュガー・砂糖                               | 寒天               |                                                | とりの肉と竹の子の<br>オイスター炒め             | きび糖・ごま油<br>片栗粉     | とり肉                      | 生姜・にんにく・玉ねぎ<br>人参・ピーマン・竹の子         |                                  |
| 7日<br>（金）                                                                                                                                                                                                                                              | 野菜カレー            | ごはん<br>じゃがいも・バター                          | 豚肉・粉乳・チーズ        | 玉ねぎ・人参・にんにく<br>トマト・なす・りんご<br>なつめやし・生姜<br>ズッキーニ | こまめに水分補給                         |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | ウインナー            |                                           | ウインナー            |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 小学校<br>742kcal<br>中学校<br>給食なし                                                                                                                                                                                                                          | ミニトマト            |                                           |                  | ミニトマト                                          | 1 外出する前と帰ってきた後に飲む                |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | イエスクリーン米         | イエスクリーン米                                  |                  |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 10日<br>（月）                                                                                                                                                                                                                                             | みそけんちん汁          | じゃがいも                                     | とり肉・豆腐・油揚げ<br>みそ | 大根・人参・ごぼう<br>長ねぎ                               | 3 水かお茶を飲む                        |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 和風きんぴら包み焼き       | 砂糖・ごま・ごま油<br>ぶどう糖                         | とり肉・ゼラチン<br>豆腐   | 玉ねぎ・ごぼう・人参<br>生姜                               |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 小学校<br>663kcal<br>中学校<br>772kcal                                                                                                                                                                                                                       | もやしの磯あえ          |                                           | のり               | もやし・小松菜                                        | 上手に水分をとって<br>元気に過ごそう！            |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | スティック納豆          | 砂糖                                        | 納豆               |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 11日<br>（火）                                                                                                                                                                                                                                             | ミートソース<br>スパゲティ  | スパゲティ<br>小麦粉・植物油                          | 豚肉・大豆            | 玉ねぎ・人参・にんにく<br>セロリ・パセリ・トマト<br>生姜               | 小学校<br>651kcal<br>中学校<br>842kcal |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | ハッシュポテト          | じゃがいも・米粉<br>植物油                           |                  | 玉ねぎ                                            |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 12日<br>（水）                                                                                                                                                                                                                                             | 豆腐の中華煮           | きび糖・片栗粉<br>植物油                            | 豚肉・豆腐・いか         | 生姜・にんにく・人参<br>チンゲン菜・干椎茸<br>竹の子・玉ねぎ             | 13日<br>（木）                       |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | みそだれ肉団子          | パン粉・植物油・砂糖<br>ごま・ごま油・水あめ<br>豚脂            | 豚肉・とり肉・みそ        | 玉ねぎ・生姜                                         |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 小学校<br>664kcal<br>中学校<br>810kcal                                                                                                                                                                                                                       | 白菜の華風あえ          | きび糖・ごま・ごま油                                |                  | 白菜・きゅうり・人参                                     | パンネソテー                           |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 黒糖コッペパン          | 黒糖コッペパン                                   |                  |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 13日<br>（木）                                                                                                                                                                                                                                             | 野菜スープ            |                                           | ウインナー            | 人参・玉ねぎ・セロリ<br>キャベツ・パセリ<br>かぼちゃ・玉ねぎ             | マカロニ・バター                         |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 北海道<br>かぼちゃコロッケ  |                                           |                  |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |
| 14日<br>（金）                                                                                                                                                                                                                                             | パンネソテー           |                                           |                  |                                                | 玉ねぎ・ピーマン<br>人参・にんにく              |                    |                          |                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                                           |                  |                                                |                                  |                    |                          |                                    |                                  |

## こまめに水分補給

### 上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかく前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって  
元気に過ごそう！



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7月31日（月）です。

※今月は『給食だより』面はお休みです。