



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(2日)の献立と食材に 網かけ 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)
・ 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。					16日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 636kcal 中学校 785kcal	16日 (金)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐・油揚げ・みそ	人参・長ねぎ	19日 (月)	たんめき汁	さつま揚げ・油揚げ	人参・えのき・長ねぎ こんにゃく
		さばの塩焼き	さば				チキンたれカツ	きび糖・パン粉・植物油 片栗粉・小麦粉 粉あめ	とり肉
		塩昆布あえ	ごま油・ごま	とり肉・塩昆布	白菜・人参		なすの肉みそ炒め	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・みそ なす・玉ねぎ・竹の子 人参・生姜
小学校 689kcal 中学校 798kcal	2日 (金)	ごはん	ごはん			20日 (火)	ピリ辛野菜ラーメン	ラーメン 植物油	豚肉 人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・長ねぎ・生姜 竹の子・にんにく
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・人参・長ねぎ			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
		野菜つくね	砂糖・水あめ・パン粉 植物油	とり肉 玉ねぎ・人参・れんこん 長ねぎ			大根のナムル風サラダ	きび糖・ごま油・ごま わかめ	大根・人参
小学校 給食なし 中学校 839kcal	5日 (月)	豚肉と大根の照り煮 型抜きチーズ 【乳代替】 さつまいもチップス	きび糖・植物油 さつまいも・砂糖 植物油	豚肉 チーズ	大根・人参・こんにゃく	21日 (水)	＊ い し か り デ ー ＊		
		ピリ辛焼き肉丼	ごはん きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 竹の子・もやし・生姜 にんにく・赤パプリカ 切干大根		イエスクリーン米	イエスクリーン米	
		わかめスープ		豆腐・わかめ・ベーコン	人参・白菜・長ねぎ		肉鍋風煮	きび糖・植物油	豚肉・生揚げ 玉ねぎ・長ねぎ・干椎茸 白菜・人参・こんにゃく
小学校 702kcal 中学校 826kcal	6日 (火)	あらびき 肉シュマイ	パン粉・片栗粉・ごま油 砂糖・しゅうまいの皮 植物油	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・生姜	22日 (木)	石狩産にしんフライ ソース	小麦粉・パン粉 片栗粉・植物油	にしん 生姜
		和風スパゲティ	スパゲティ 植物油・片栗粉	豚肉・ベーコン	ほうれん草・にんにく 人参・しめじ・玉ねぎ		ブロッコリーサラダ	和風ドレッシング	ブロッコリー・人参 きゅうり
		ごろごろポテト	じゃがいも・植物油				ココアコッペパン ABCマカロニスूप	ココアコッペパン マカロニ	ウインナー 玉ねぎ・人参・キャベツ
小学校 636kcal 中学校 745kcal	7日 (水)	フルーツ白玉	白玉		みかん缶・白桃缶 パイ缶	23日 (金)	チキンのケチャップ煮	ぶどう糖・植物油 パン粉	とり肉・大豆粉 玉ねぎ・りんご にんにく
		ごはん	ごはん				ジャーマンポテト	きび糖・じゃがいも バター	ベーコン 玉ねぎ・パセリ
		きのこのみそ汁		油揚げ・みそ	なめこ・えのき・大根 舞茸・小松菜・長ねぎ		【中】瀬戸内レモンゼリー	砂糖・水あめ・ぶどう糖	寒天 レモン果汁
小学校 714kcal 中学校 849kcal	8日 (木)	さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節		26日 (月)	ごはん	ごはん	
		きんぴらごぼう	きび糖・ごま・植物油	豚肉	ごぼう・人参・枝豆 しらたき		チンゲン菜スープ		ハム・豆腐 チンゲン菜・人参・生姜 白菜・長ねぎ・コーン
		スパイシーカレー	ごはん じゃがいも・植物油	とり肉・チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・トマト・バジル		焼きパオパオ	小麦粉・砂糖 コーンスターチ・豚脂 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
小学校 658kcal 中学校 給食なし	9日 (金)	トンカツ	コーンスターチ 植物油・パン粉	豚肉		27日 (火)	豚肉のキムチ炒め	きび糖・片栗粉 ごま油	にら・もやし・人参 生姜・にんにく
		海藻サラダ	青じそドレッシング	わかめ・とさかのり 昆布	キャベツ・きゅうり 人参		ハッシュドビーフ	ごはん 小麦粉・バター	牛肉・チーズ・粉乳 玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・しめじ・トマト なつめやし・りんご
		ピリ辛焼き肉丼	ごはん きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 竹の子・もやし・生姜 にんにく・赤パプリカ 切干大根		ハンバーグ	砂糖・ぶどう糖 豚脂	とり肉・豚肉 生姜・トマト・玉ねぎ にんにく
小学校 667kcal 中学校 782kcal	12日 (月)	わかめスープ		豆腐・わかめ・ベーコン	人参・白菜・長ねぎ	28日 (水)	枝豆サラダ	玉ねぎドレッシング	枝豆・キャベツ・人参
		あらびき 肉シュマイ	パン粉・片栗粉・ごま油 砂糖・しゅうまいの皮 植物油	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・生姜		※5/1(月) 提供の「ごはん」が少なかったことから、牛肉を増量します。		
		イエスクリーン米	イエスクリーン米			29日 (木)	肉うどん	うどん きび糖	豚肉・油揚げ 干椎茸・玉ねぎ・長ねぎ 人参・ほうれん草 レーズン
小学校 655kcal 中学校 775kcal	13日 (火)	望来豚汁	じゃがいも	望来豚・豆腐・みそ	人参・ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ・生姜		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	
		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・枝豆 生姜・干椎茸		梅あえ	梅ドレッシング	かつお節 大根・きゅうり
		ひじきの炒め煮	きび糖・ごま・植物油	とり肉・ひじき	人参・枝豆・しらたき	30日 (金)	ごはん	ごはん	
小学校 688kcal 中学校 886kcal	14日 (水)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・白菜 長ねぎ・生姜		わかめのみそ汁		豆腐・わかめ・油揚げ みそ 人参・長ねぎ
		白花豆コロッケ	じゃがいも・植物油 砂糖・バター・パン粉 コーンスターチ・小麦粉		白いんげん豆		いわしの生姜煮	砂糖	いわし 生姜
		キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	キャベツ・人参	小学校 637kcal 中学校 775kcal	肉じゃが	きび糖・じゃがいも 植物油	豚肉 人参・玉ねぎ しらたき
小学校 652kcal 中学校 801kcal	15日 (木)	ごはん	ごはん				ナン	ナン	
		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	生姜・にんにく・人参 長ねぎ		タコス風ミート	きび糖・植物油	豚肉・大豆 玉ねぎ・人参・トマト 枝豆・生姜・キャベツ にんにく
		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	小学校 652kcal 中学校 801kcal	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
小学校	15日 (木)	ナムル	きび糖・ごま・ごま油		もやし・ほうれん草 人参		冷凍みかん		みかん
		背割りパン	背割りパン				ごはん	ごはん	
		オニオンスープ	バター	ベーコン	玉ねぎ・人参・にんにく	小学校 652kcal 中学校 801kcal	中華スープ		ハム・豆腐 人参・白菜・コーン 長ねぎ
小学校	15日 (木)	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		くらげの中華サラダ	きび糖・ごま油・ごま 中華くらげ	もやし・きゅうり 人参
	小学校	ミニトマトや団子、 魚の骨は気をつけて食べましょう							
	小学校								
	小学校								

624kcal 中学校	ウインナー ケチャップ		ウインナー	
773kcal	焼きそば	蒸しラーメン 植物油	豚肉・いか	人参・玉ねぎ・キャベツ ピーマン

給食費口座振替は6月30日（金）です。