5月 予定献立表

令和5年度

石狩市学校給食センター
TEL：62−8015
FAX：72−2223

☆ 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 熱や(黄)	からだ(赤)	調子を整える(緑)
1日（月）	ごはん	ごはん		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ・みそ	人参・玉ねぎ・長ねぎ
小学校 684kcal 中学校 787kcal	和風きんぴら包み焼き	砂糖・ぶどう糖・植物油 ごま	とり肉・豆腐・ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・人参 生姜
	竹の子の土佐煮	きび糖・植物油	とり肉・さつま揚げ かつお	竹の子・人参
	かしわもち	米粉・麦芽糖・砂糖		小豆
2日（火）	五目うどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人参・しめじ・長ねぎ
小学校 656kcal 中学校 784kcal	野菜かき揚げ	小麦粉・植物油		玉ねぎ・人参・ごぼう 春菊
	ひじきのサラダ	ごまドレッシング	ハム・ひじき	キャベツ・コーン
8日（月）	ハヤシライス	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・チーズ・粉乳	人参・玉ねぎ・にんにく 生姜・トマト・りんご なつめやし
小学校 733kcal 中学校 875kcal	プレーンオムレツ	砂糖・米粉・植物油	全卵	
	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	きゅうり・こんにゃく
9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・にんにく もやし・竹の子・長ねぎ チンゲン菜・生姜
小学校 620kcal 中学校 798kcal	ショーロンポー	春雨・片栗粉・小麦粉 ごま油・砂糖・豚脂 ショートニング	豚肉	キャベツ・玉ねぎ 竹の子・椎茸・生姜
	いちご杏仁フルーツあえ	水あめ・砂糖・ぶどう糖	乳製品・練乳	桃缶・みかん缶 いちご果汁
10日（水）	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	とり汁		とり肉・豆腐・みそ	人参・玉ねぎ・白菜 長ねぎ・生姜
小学校 654kcal 中学校 772kcal	いわしのみぞれ煮	砂糖・片栗粉	いわし	大根・生姜
	豚肉としらたきのしぐれ煮	きび糖・植物油	豚肉	玉ねぎ・ごぼう・生姜 しらたき
	のりふりかけ	ごま・砂糖	のり・青のり	
11日（木）	横割りパン	横割りパン		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ・大根・人参 セロリ・パセリ
小学校 666kcal 中学校 806kcal	メンチカツソース	パン粉・片栗粉・砂糖 小麦粉・植物油・米粉	豚肉・とり肉	玉ねぎ
	ツナマヨサラダ	きび糖 卵抜きマヨネーズ	まぐろ・みそ	キャベツ・人参 コーン
12日（金）	ごはん	ごはん		
	豚肉の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・豆腐・いか	人参・玉ねぎ・にんにく 生姜・チンゲン菜 干椎茸・竹の子
小学校 661kcal 中学校 854kcal	みそだれ肉団子	パン粉・ごま油・砂糖 水あめ・ごま・植物油	とり肉・豚肉・豚脂 みそ	玉ねぎ・生姜
	もやしの中華あえ	きび糖・ごま油・ごま	とり肉	もやし・きゅうり 人参
15日（月）	ごはん	ごはん		
	かぼちゃ団子汁		とり肉・油揚げ	かぼちゃもち・人参 大根・長ねぎ・しめじ
小学校 700kcal 中学校 824kcal	さんまの梅煮	砂糖	さんま	梅
	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 生姜
16日（火）	チキントマトスパゲティ	スパゲティ 植物油・小麦粉	とり肉	玉ねぎ・人参・しめじ 生姜・にんにく・トマト セロリ・パセリ
小学校 721kcal 中学校 816kcal	コロッケ	じゃがいも・水あめ 砂糖・パン粉・植物油 バターミックス		玉ねぎ
	ハムマリネ	きび糖・植物油	ハム	きゅうり・レモン果汁 キャベツ・玉ねぎ・パセリ
17日（水）	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	豆腐のみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	人参・大根・長ねぎ
小学校 671kcal 中学校 782kcal	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
	変わりきんぴら	きび糖・ごま油・ごま	豚肉・昆布	ごぼう・人参・しらたき
18日（木）	黒糖スライスパン	黒スライスパン		
	コーンポタージュ	バター・米粉	牛乳	人参・玉ねぎ・コーン
小学校 679kcal 中学校 848kcal	チキンナゲットケチャップ	コーンスターチ・パン粉 小麦粉・植物油・豚脂 コーングリッツ	とり肉	にんにく
	グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ・きゅうり 枝豆
19日（金）	ごはん	ごはん		
	春雨スープ	春雨	豚肉・豆腐	チンゲン菜・人参 長ねぎ
小学校 614kcal 中学校 770kcal	にらまんじゅう	ごま油・小麦粉・砂糖 豚脂	豚肉	にら・キャベツ・生姜 長ねぎ・にんにく
	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・ごま	とり肉	ピーマン・にんにく 人参・竹の子・生姜
22日（月）	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	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
小学校 631kcal 中学校 770kcal	ほっけの塩焼き		ほっけ	
	三色ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	小松菜・もやし・人参
23日（火）	かしわうどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人参・しめじ・干椎茸 ほうれん草・長ねぎ
小学校 650kcal 中学校 771kcal	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉・米粉・植物油	ちくわ・青のり	
	コーンのサラダ	ごまドレッシング		コーン・キャベツ 人参・きゅうり
24日（水）	ポークカレー	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・りんご 生姜・なつめやし にんにく・トマト
小学校 740kcal 中学校 925kcal	ハンバーグ	砂糖・ぶどう糖・豚脂	とり肉・豚肉	玉ねぎ・トマト・生姜 にんにく
	ミニトマト			ミニトマト
25日（木）	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン		
	大根とベーコンのスープ		ベーコン	玉ねぎ・大根・人参 パセリ
小学校 607kcal 中学校 770kcal	チーズインコロッケ	じゃがいも・砂糖・米粉 小麦粉・パン粉・植物油 コーンスターチ・ぶどう糖	チーズ・粉乳	
	ポークチャップ	きび糖・米粉・植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・トマト ピーマン・りんご
26日（金）	ごはん	ごはん		
	キムチスープ	ごま油	ぶた肉・豆腐・みそ	人参・白菜・にんにく 生姜・えのき・長ねぎ にら
小学校 668kcal 中学校 778kcal	えびギョーザ	小麦粉・パン粉・砂糖 片栗粉	えび・豚肉・とり肉	キャベツ・玉ねぎ
	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり
29日（月）	ごはん	ごはん		
	なめこのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	なめこ・大根・小松菜 長ねぎ
小学校 657kcal 中学校 770kcal	とりのごま照り焼き	パン粉・ごま・植物油 砂糖・ぶどう糖	とり肉	
	豚肉と根菜の甘辛炒め	きび糖・植物油	豚肉	ごぼう・れんこん・人参 玉ねぎ・いんげん・生姜
30日（火）	塩ラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・竹の子 もやし・長ねぎ・生姜 にんにく
小学校 635kcal 中学校 742kcal	ミニ豚まん	小麦粉・砂糖・ごま油 植物油・片栗粉・豚脂	豚肉・卵白	玉ねぎ
	切干大根のナムル	きび糖・ごま油・ごま		きゅうり・切干大根 人参
31日（水）	ごはん	ごはん		
	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
小学校 695kcal 中学校 817kcal	かれいの唐揚げ	小麦粉・パン粉・米粉 砂糖・植物油	かれい	
	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜 ピーマン・しらたき

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5月31日（水）です。