



# 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

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)					
☆ 予定献立表について ☆					19日 (水)	チキンカレー	ごはん	とりにく	玉ねぎ・人参・にんにく				
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳(お茶)は、毎日つきます。</li> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>							じゃがいも・バター	粉乳・チーズ	生姜・りんご・トマト				
					小学校	739kcal	コーンソテー	バター	ベーコン	コーン・ほうれん草			
					中学校	897kcal	ミニトマト			ミニトマト			
					20日 (木)	豆乳パンナコッタ	砂糖・水あめ	豆乳製品	いちご果汁				
							小学校	659kcal	オニオンスープ	バター	ウインナー	玉ねぎ・人参	
					中学校	806kcal	白身魚フライソース	パン粉・コーンスターチ	たら	にんにく			
					24日 (月)	マカロニグラタン	植物油・ふどう糖	植物油・ふどう糖					
							小学校	706kcal	ごはん	ごはん			
					中学校	835kcal	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉	豆腐・豚肉・みそ	長ねぎ・人参・生姜			
					25日 (火)	ギョーザ	植物油	とりにく・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ				
							小学校	736kcal	ナポリタン	スバゲティ	玉ねぎ・人参・エリンギ		
					中学校	850kcal	ナムル	小麥粉・バター	とりにく・ウインナー	ピーマン・生姜			
					26日 (水)	青のりポテト	砂糖・コーンスターチ	とりにく・豚肉・大豆粉	にんにく・トマト				
							小学校	659kcal	フルーツ	じゃがいも			
					中学校	803kcal	ヨーグルトあえ	植物油	青のり	ヨーグルト			
					27日 (木)	わかめごはん	ココア		みかん缶・黄桃缶				
							小学校	675kcal	きこのみそ汁	油揚げ・みそ	なめこ・えのき・舞茸		
					中学校	805kcal	さばの塩焼き	さば	小松菜・長ねぎ・大根				
					28日 (金)	とりにくと根菜の甘辛炒め	砂糖・米粉・植物油	とりにく・ひじき・大豆	人参				
							小学校	627kcal	コッペパン	コッペパン			
					中学校	845kcal	クリームシチュー	米粉・じゃがいも	ベーコン・とりにく・粉乳	玉ねぎ・人参・パセリ			
					10日 (月)	ごはん	バター						
小学校	623kcal	あらびき肉シューマイ	パン粉・片栗粉・ごま油	砂糖・しょうまいの皮			植物油						
中学校	794kcal	韓国風焼肉炒め	きび糖・ごま油	片栗粉									
11日 (火)	722kcal	きつねうどん	うどん	油揚げ・とりにく・つと	玉ねぎ・人参・干椎茸	21日 (月)	マカロニグラタン	パン粉・植物油・バター	牛乳・チーズ・とりにく	玉ねぎ・パセリ			
			さつまいももち	さつまいも・じゃがいも	砂糖・小麦製品・植物油				小学校	706kcal	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉	豆腐・豚肉・みそ
中学校	902kcal	塩昆布あえ	ごま油・ごま	塩昆布	人参・きゅうり	キャベツ	ギョーザ	小麥粉・ごま油・米粉	砂糖・コーンスターチ	豚脂・植物油	とりにく・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ	
12日 (水)	682kcal	ごはん	ごはん			中学校	835kcal	ナムル	きび糖・ごま・ごま油		もやし・きゅうり	人参	
			豚汁	じゃがいも	豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ	大根・生姜・人参	こんにゃく	ナポリタン	スバゲティ	小麥粉・バター	とりにく・ウインナー	玉ねぎ・人参・エリンギ
小学校	799kcal	さんまおかか煮	砂糖	さんま・かつお節		25日 (火)	736kcal	青のりポテト	じゃがいも	植物油	青のり		
中学校	799kcal	大豆ひじき炒め	きび糖・ごま・植物油	とりにく・ひじき・大豆	人参	中学校	850kcal	フルーツ	じゃがいも	植物油	青のり		
13日 (木)	740kcal	バター丸パン	バター丸パン			小学校	659kcal	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶・黄桃缶	ハイン缶	
			キャラットポターージュ	バター・米粉	ベーコン・牛乳	粉乳・チーズ	人参・玉ねぎ・パセリ	26日 (水)	706kcal	わかめごはん	ごはん	わかめ	
中学校	878kcal	キャベツメンチカツ	パン粉・小麦粉・豚脂	卵白・とりにく	キャベツ	小学校	659kcal	きこのみそ汁	油揚げ・みそ		なめこ・えのき・舞茸	小松菜・長ねぎ・大根	
14日 (金)	723kcal	ピビンバ丼	ごはん	豚肉・大豆	小松菜・竹の子・長ねぎ	27日 (木)	736kcal	さばの塩焼き	さば				
			中華スープ	砂糖・じゃがいも・米粉	とりにく	しょう油・ふどう糖	ショートニング	片栗粉・ごま油	イエスクリーン米	イエスクリーン米			
中学校	851kcal	野菜チヂミ	とりにく	しょう油・ふどう糖	ショートニング	片栗粉・ごま油	コッペパン	コッペパン					
17日 (月)	667kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米			28日 (金)	627kcal	とりにくと根菜の甘辛炒め	きび糖・植物油	とりにく	ごぼう・枝豆・玉ねぎ	れんこん・生姜・人参	
			大根とわかめのみそ汁		油揚げ・わかめ・みそ	大根・人参・長ねぎ	27日 (木)	675kcal	クリームシチュー	米粉・じゃがいも	バター	ベーコン・とりにく・粉乳	チーズ
小学校	807kcal	照り焼きチキン	砂糖	とりにく		28日 (金)	845kcal	揚げパオパオ	小麦粉・植物油・砂糖	コーンスターチ・豚脂	小麦でん粉	とりにく	玉ねぎ・生姜
中学校	807kcal	肉じゃが	きび糖・じゃがいも	植物油	望来豚	玉ねぎ・人参	しらたき	チンジャオロース	きび糖・片栗粉・ごま油	植物油	とりにく	生姜・にんにく・竹の子	人参・ピーマン
18日 (火)	731kcal	みそラーメン	ラーメン	豚肉	人参・玉ねぎ・もやし	竹の子・長ねぎ・生姜	にんにく	【中】グレーゼリー	砂糖			ぶどう果汁	
			春巻	小麦粉・植物油・片栗粉	豚肉	豚脂・砂糖・米粉・春雨	粉あめ・ショートニング	玉ねぎドレッシング	枝豆・キャベツ	人参			
中学校	898kcal	枝豆サラダ	玉ねぎドレッシング										

**学校給食における食物アレルギー対応について**

石狩市学校給食センターでは、食物アレルギー等を持つ児童生徒に通常の献立の他に、アレルギーを記した明示献立表の配付及び牛乳代替として麦茶提供を行っておりますが、これらに加えて、「卵除去食」及び「卵・乳及び乳製品を使用した加工食品の代替食」を提供しています。

これらのアレルギー対応を希望される場合は、「食物アレルギー等に関する調査票」や医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要になりますので、学校へご相談願います。

## 元気の合い言葉

ミニトマトや団子、  
魚の骨は気をつけて食べましょう

1回目の給食費口座振替は5月31日(水)です。