令和7年度

予 定 献 立 表

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　☆

アレルギー対応食（15・28日）の献立と食材には網かけしています

- 牛乳（お茶）は、毎日つきます。
- 都合により、献立が変更になる場合があります。
- 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。
- そばは提供しておりませんが、使用している麺は一部そばを取り扱った工場で製造されています。
- 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。

日	献立名	食材：熱やエネルギーのもと（黄）	食材：からだ(肉・骨)をつくる（赤）	食材：からだの調子を整える（緑）
1日（水） 小学校 667kcal 中学校 836kcal	ごはん	ごはん		
	春雨入り マーボー豆腐	きび糖・春雨・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・大豆 みそ	**人参**・長ねぎ・生姜 にんにく
	焼きパオパオ	小麦粉・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・砂糖 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
	白菜の華風あえ	きび糖・ごま・ごま油	ハム	**人参**・白菜・きゅうり
2日（木） 小学校 666kcal 中学校 798kcal	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン		
	オニオンスープ	バター	ベーコン	**人参**・玉ねぎ にんにく
	チキンの ケチャップ煮	パン粉・植物油・片栗粉 小麦粉・ぶどう糖・砂糖	とり肉・大豆粉	玉ねぎ・りんご にんにく
	エビグラタン	米粉・マカロニ・バター パン粉・植物油	えび・牛乳・チーズ	玉ねぎ・パセリ
3日（金） 小学校 688kcal 中学校 824kcal	＊ い し か り デ ー ＊			
	ごはん	ごはん		
	石狩豚汁	**さつまいも**	**望来豚**・豆腐・みそ	**大根・人参** ごぼう・長ねぎ・生姜 こんにゃく・玉ねぎ
	鮭フライ ソース	小麦粉・植物油・パン粉 ﾊﾞｯﾀｰﾐｯｸｽ	鮭	
	ブロッコリー入り ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	**ブロッコリー・人参** もやし
6日（月） 小学校 726kcal 中学校 846kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	かぼちゃ団子汁		油揚げ	かぼちゃもち・白菜 しめじ・長ねぎ
	とりのごま照り焼き	パン粉・ごま・植物油 ぶどう糖・砂糖	とり肉	
	れんこんの炒め煮	きび糖・植物油	豚肉	**人参**・れんこん いんげん・こんにゃく
	お月見ゼリー	砂糖・ぶどう糖	寒天	みかん果汁・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ果汁
7日（火） 小学校 697kcal 中学校 854kcal	しょうゆラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・わかめ	**人参**・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 筍・生姜
	春巻	小麦粉・植物油・豚脂 春雨・砂糖・粉あめ 米粉・片栗粉	豚肉	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
	キャベツの 塩昆布あえ	ごま・ごま油	塩昆布・とり肉	**人参**・キャベツ
8日（水） 小学校 634kcal 中学校 770kcal	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	小松菜と 厚揚げのみそ汁		厚揚げ・みそ	**人参**・小松菜・長ねぎ
	いわしの生姜煮	水あめ・砂糖	いわし	生姜
	じゃがいもの そぼろ煮	きび糖・じゃがいも 片栗粉・植物油	豚肉	**人参**・玉ねぎ 生姜・いんげん
9日（木） 小学校 756kcal 中学校 911kcal	ハッシュドビーフ	ごはん バター	牛肉・粉乳・チーズ	**人参**・玉ねぎ・レーズン 生姜・にんにく・レモン トマト・りんご・しめじ
	プレーンオムレツ	砂糖・植物油	全卵	
	枝豆			枝豆
10日（金） 小学校 667kcal 中学校 835kcal	ビビンバ丼	ごはん きび糖・ごま・ごま油 植物油	豚肉・大豆	**人参**・筍・小松菜 もやし・生姜・にんにく 長ねぎ
	わかめスープ		ベーコン・豆腐 わかめ	**人参**・白菜・長ねぎ
	にらまんじゅう	豚脂・ごま油・小麦粉 砂糖	豚肉	にら・キャベツ・生姜 長ねぎ・にんにく
14日（火） 小学校 749kcal 中学校 829kcal	きつねうどん	うどん きび糖	油揚げ・とり肉・つと	**人参**・干椎茸・長ねぎ
	さつまいもコロッケ	さつまいも・じゃがいも マーガリン・砂糖・ごま 植物油・小麦粉・パン粉	卵白	
	大根マヨサラダ	きび糖 卵抜きマヨネーズ	まぐろ・みそ	**大根・人参**・枝豆 コーン
15日（水） 小学校 698kcal 中学校 880kcal	ごはん	ごはん		
	八宝菜 除去：うずら卵	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・うずら卵 いか	**人参**・玉ねぎ・干椎茸 ピーマン・筍・にんにく 生姜・白菜
	ショーロンポー	小麦粉・片栗粉・ごま油 春雨・豚脂・砂糖 植物油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ 筍・椎茸・生姜
	もやしとわかめのナムル	きび糖・ごま・ごま油	わかめ	**人参**・もやし
	フルーツ杏仁風プリン	水あめ	豆乳加工品	桃・あんず果汁
16日（木） 小学校 729kcal 中学校 935kcal	丸パン	丸パン		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	**大根・人参**・セロリ 玉ねぎ・パセリ
	チーズハムカツ	パン粉・小麦粉・砂糖 豚脂・植物油・ぶどう糖	とり肉・チーズ・豚肉	玉ねぎ
	マカロニミラネーズ	きび糖・マカロニ 植物油	牛肉・大豆	**人参**・玉ねぎ
20日（月） 小学校 639kcal 中学校 778kcal	ごはん	ごはん		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ・豆腐・みそ	人参・えのき・長ねぎ
	ほっけの照り焼き	砂糖	ほっけ	
	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜 白滝・いんげん
21日（火） 小学校 752kcal 中学校 904kcal	ナポリタン スパゲティ	スパゲティ 小麦粉・バター	豚肉・ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン エリンギ・にんにく 生姜・トマト
	チーズイン かぼちゃコロッケ	ぶどう糖・砂糖・パン粉 米粉・小麦粉・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 植物油・マーガリン	乳製品・牛乳	かぼちゃ
	柿			柿
22日（水） 小学校 665kcal 中学校 782kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	肉鍋風煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ・白菜 こんにゃく・干椎茸 長ねぎ
	豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖・植物油	とり肉・豆腐・ゼラチン	人参・枝豆・干椎茸 生姜・玉ねぎ
	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり
23日（木） 小学校 630kcal 中学校 777kcal	背割りパン	背割りパン		
	大根のベーコンの スープ	マカロニ	ベーコン	大根・人参・パセリ 玉ねぎ
	ウインナー ケチャップ		ウインナー	
	焼きそば	蒸しラーメン 植物油	豚肉・いか	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン
24日（金） 小学校 750kcal 中学校 937kcal	スパイシーカレー	ごはん じゃがいも・植物油	豚肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・トマト・バジル
	ハンバーグ	豚脂・片栗粉	豚肉・とり肉	玉ねぎ
	海藻サラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・人参
27日（月） 小学校 658kcal 中学校 814kcal	ごはん	ごはん		
	たらつみれの みそ汁		たらつみれ・油揚げ みそ	人参・大根・長ねぎ しめじ
	チキンたれカツ	きび糖・植物油 パン粉・小麦粉	とり肉	
	もやしといんげんの ごまサラダ	ごまドレッシング		もやし・いんげん 人参
28日（火） 小学校 641kcal 中学校 771kcal	とり塩にゅうめん	冷麦	とり肉	玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・筍
	ひとくちぶたまん	小麦粉・豚脂・植物油 片栗粉・ごま油・砂糖	豚肉・卵白	玉ねぎ
	ごぼうサラダ	きび糖・ごま 卵抜きマヨネーズ	ハム・みそ ヨーグルト	ごぼう・きゅうり 人参
	【中】ヨーグルト	砂糖	牛乳・粉乳・乳製品	
	【乳代替】豆乳プリン	水あめ・砂糖・植物油	豆乳	
29日（水） 小学校 728kcal 中学校 842kcal	ごはん	ごはん		
	吉野汁	片栗粉	とり肉・豆腐・油揚げ	しめじ・干椎茸・人参 長ねぎ
	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ	
	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・白滝
30日（木） 小学校 673kcal 中学校 853kcal	黒糖スライスパン	黒糖スライスパン		
	パンプキン ポタージュ	バター・米粉	牛乳・粉乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・パセリ
	チキンナゲット	植物油・パン粉 ｺｰﾝｸﾞﾘｯﾂ・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 豚脂・小麦粉	とり肉	にんにく
	ハロウィン ゼリーあえ	砂糖・水あめ		みかん果汁・桃缶 ぶどう果汁
31日（金） 小学校 649kcal 中学校 839kcal	ごはん	ごはん		
	ワンタンスープ	ワンタン	ハム・豆腐	**小松菜**・人参・長ねぎ 干椎茸
	みそだれ肉団子	パン粉・ごま油・ごま 豚脂・砂糖・水あめ 植物油	とり肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・生姜
	韓国風肉野菜炒め	きび糖・片栗粉 ごま油	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく ピーマン・筍・生姜

給食費口座振替は１０月３１日（金）です。

ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう