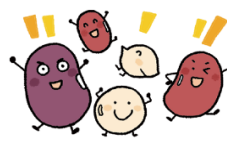




予 定 献 立 表



石狩市学校給食センター
TEL：62-8015
FAX：72-2223

令和7年度

☆ 予定献立表について ☆ アレルギー対応食(19・25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。 (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。				
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)
2日 (月)	ごはん	ごはん		
	きのこ汁		油揚げ	なめこ・しめじ・人参 えのき・小松菜・長ねぎ
小学校 664kcal	いわしの生姜煮	砂糖・水あめ	いわし	生姜
中学校 793kcal	れんこんの炒め煮	きび糖・植物油	豚肉	れんこん・こんにゃく 人参・枝豆
	節分豆	砂糖・米粉・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 小麦粉・植物油・黒糖	大豆	
3日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・筍・長ねぎ 生姜・白菜・人参
小学校 720kcal	ちくわチーズ	小麦粉・片栗粉	ちくわ・チーズ・全卵	
中学校 780kcal	磯辺揚げ	植物油	あおさ・大豆粉・粉乳	
	ひじきの ごまみそあえ	きび糖・ごま油 ごま	ひじき・みそ	人参・ほうれん草 もやし・ｺｰﾝ
4日 (水)	ごはん	ごはん		
	キムチスープ	ごま油	豚肉・豆腐・みそ	人参・えのき・長ねぎ にら・生姜・にんにく
小学校 690kcal	えびシューマイ	パン粉・小麦粉・砂糖 片栗粉	えび・たら	玉ねぎ
中学校 823kcal	韓国風サラダ	塩ドレッシング	わかめ・とり肉	人参・大根
5日 (木)	背割りパン	背割りパン		
	かぶのスープ		ベーコン	玉ねぎ・人参・セロリ かぶ・パセリ
小学校 649kcal	ウインナー ケチャップ		ウインナー	
中学校 793kcal	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
	いよかんゼリー	砂糖		いよかん果汁
6日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	小松菜と 厚揚げのみそ汁		厚揚げ・みそ	小松菜・人参・長ねぎ
小学校 699kcal	鮭フライ	パン粉・小麦粉	鮭	
中学校 835kcal	ソース	ﾊﾞｯﾀｰﾐｯｸｽ・植物油		
	変わりきんぴら	きび糖・ごま・ごま油	豚肉・昆布	ごぼう・人参・白滝
9日 (月)	ごはん	ごはん		
	たらつみれのみそ汁		たらつみれ・みそ 豆腐	大根・人参・長ねぎ しめじ
小学校 668kcal	とりと野菜のつくね	砂糖・水あめ・パン粉 植物油	とり肉	玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参
中学校 792kcal	じゃがいもの そばろ煮	きび糖・じゃがいも 片栗粉・植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・枝豆 生姜
10日 (火)	しょうゆラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・わかめ	人参・白菜・チンゲン菜 もやし・筍・長ねぎ 生姜・にんにく
小学校 681kcal	春巻	小麦粉・植物油・片栗粉	豚肉	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
中学校 835kcal	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり
12日 (木)	ミルクツイストパン	ミルクツイストパン		
	クリームシチュー	米粉・じゃがいも バター	牛乳・粉乳・チーズ ベーコン	玉ねぎ・人参
小学校 611kcal	ケチャップ肉団子	パン粉・豚脂・ごま油 植物油・砂糖	とり肉・豚肉	玉ねぎ・生姜
中学校 797kcal	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ・人参 きゅうり
13日 (金)	ごはん	ごはん		
	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉・植物油	豆腐・豚肉・みそ	長ねぎ・人参・生姜 にんにく
小学校 650kcal	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
中学校 819kcal	ツナともやしの 中華あえ	きび糖・ごま・ごま油	まぐろ	もやし・きゅうり 人参
16日 (月)	ごはん	ごはん		
	いも団子みそ汁	いももち	とり肉・油揚げ・みそ	人参・大根・長ねぎ
小学校 691kcal	さばの塩焼き		さば	
中学校 842kcal	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・白滝

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)
17日 (火)	ナポリタン スパゲティ	スパゲティ 小麦粉・バター	ウインナー	玉ねぎ・人参・エリンギ ピーマン・生姜・トマト にんにく
小学校 812kcal	北海道 がぼちゃコロッケ	パン粉・植物油・砂糖 小麦粉・じゃがいも 片栗粉		かぼちゃ・玉ねぎ
中学校 954kcal	フルーツヨーグルトあえ	きび糖	ヨーグルト	桃缶・パイナップル
18日 (水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	吉野汁	片栗粉	とり肉・油揚げ・豆腐	しめじ・長ねぎ・人参 干椎茸・ごぼう
小学校 695kcal	豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖・植物油	とり肉・豆腐・セラチン	人参・枝豆・干椎茸 生姜・玉ねぎ
中学校 820kcal	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆 白滝・生姜
19日 (木)	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ・大根・セロリ 人参・パセリ
小学校 716kcal	チキンの ケチャップ煮	パン粉・植物油・小麦粉 片栗粉・ぶどう糖・砂糖	とり肉・大豆粉	玉ねぎ・りんご にんにく
中学校 845kcal	マカロニグラタン	マカロニ・米粉・バター 植物油・パン粉	とり肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・パセリ
	型抜きチーズ		チーズ	
	【乳代替】さつまいもチップス	さつまいも・砂糖・植物油		
20日 (金)	浜益牛ヒリ辛 焼き肉丼	ごはん きび糖・ごま油・片栗粉	浜益牛・みそ	玉ねぎ・人参・もやし ピーマン・赤パプリカ 筍・切干大根・生姜 にんにく
小学校 676kcal	わかめスープ		ハム・豆腐・わかめ	白菜・人参・長ねぎ
中学校 847kcal	コーンのつまみ揚げ	砂糖・片栗粉・植物油	たら・全卵	ｺｰﾝ・玉ねぎ
24日 (火)	肉うどん	うどん きび糖	豚肉・油揚げ	干椎茸・玉ねぎ・人参 長ねぎ・ほうれん草
小学校 700kcal	いか天ぷら	天ぷらミックス 植物油	いか	
中学校 777kcal	ごぼうサラダ	卵抜きマヨネーズ きび糖・ごま	ヨーグルト・みそ ハム	ごぼう・きゅうり 人参
25日 (水)	ごはん	ごはん		
	たまごスープ 除去・卵	片栗粉	ベーコン 全卵 豆腐	人参・チンゲン菜 長ねぎ
小学校 696kcal	ギョーザ	小麦粉・豚脂・植物油 ごま油・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 砂糖・米粉	とり肉・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ にら
中学校 822kcal	ピリ辛チャブチェ	きび糖・ごま・ごま油 春雨	豚肉	にら・もやし・干椎茸 人参・生姜・にんにく
26日 (木)	チキンカレー	ごはん じゃがいも・バター	とり肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく レーズン・生姜・トマト レモン・りんご
小学校 727kcal	枝豆とコーンの ソテー	バター	ウインナー	ｺｰﾝ・枝豆
中学校 888kcal	オレンジ			オレンジ
27日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	けんちん汁		とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ
小学校 675kcal	みそカツ	きび糖・パン粉・ごま油 植物油・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	豚肉・みそ	
中学校 809kcal	おかかあえ		かつお節	もやし・小松菜
	ストロベリーゼリー	砂糖・ぶどう糖		いちご・いちご果汁



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



成長期に欠かせない
体をつくる栄養素

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、
骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、
内臓などを正常に働かせるために必要なホルモ
ンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、
大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質
をしっかりとりましょう。



給食費口座振替は3月2日(月)です。