

3月 予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL：62-8015
FAX：72-2223

令和6年度

☆ 予定献立表について ☆
アレルギー対応食(14日)の献立と食材に 網かけ しています

- ・ 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)
3日 (月)	肉そぼろ丼	ごはん きび糖・ごま・植物油	とり肉・豚肉・大豆 ひじき・みそ	玉ねぎ・ごぼう・枝豆 生姜・人参
小学校 744kcal	すまし汁		豆腐	人参・玉ねぎ・干椎茸 小松菜・長ねぎ
中学校 876kcal	厚焼きたまご	砂糖・植物油	全卵	
	ひなまつりゼリー	砂糖・ぶどう糖・植物油	豆乳クリーム	もも果汁・りんご果汁
4日 (火)	五目うどん	うどん きび糖	とり肉・つと 油揚げ	しめじ・人参・長ねぎ
小学校 714kcal	さつまパイ	さつまいも・小麦粉 パン粉・マーガリン 砂糖・植物油		レーズン
中学校 783kcal	ごまみそあえ	きび糖・ごま・ごま油	みそ	人参・ほうれん草 もやし・コーン
5日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 633kcal	大根のみそ汁		豆腐・わかめ・みそ	大根・人参・長ねぎ
中学校 818kcal	しょうゆ肉団子	砂糖・植物油・豚脂 パン粉	とり肉・豚肉	玉ねぎ・生姜
	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜 いんげん・しらたき
6日 (木)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン		
小学校 741kcal	コーンポタージュ	バター・米粉	牛乳	人参・玉ねぎ・コーン
中学校 961kcal	ささみフライ ソース	パン粉・片栗粉 小麦粉・植物油	とり肉・大豆粉	
	ポテトサラダ	卵抜きマヨネーズ じゃがいも	ハム・ヨーグルト	きゅうり・玉ねぎ 人参
7日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 701kcal	春雨入り マーボー豆腐	春雨・きび糖・片栗粉 植物油	豆腐・豚肉・大豆 みそ	人参・長ねぎ・生姜 にんにく
中学校 833kcal	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
	もやしとわかめの ナムル	きび糖・ごま・ごま油	わかめ	もやし・人参
10日 (月)	チキンカレー	ごはん じゃがいも・バター 植物油	鶏肉・粉乳・チーズ	人参・玉ねぎ・にんにく トマト・なつめやし りんご・生姜
小学校 741kcal	コーンソテー	バター	ウインナー	コーン・枝豆
中学校 912kcal	ミニトマト			ミニトマト
11日 (火)	ピリ辛みそラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・もやし 白菜・長ねぎ・生姜 筍・にんにく
小学校 706kcal	ミニ揚げパン	小麦粉・砂糖・植物油 グラニュー糖	豆乳・豆腐	
中学校 822kcal	海藻サラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	キャベツ・きゅうり 人参
12日 (水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
小学校 668kcal	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ・豆腐	人参・えのき・長ねぎ
中学校 給食なし	和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖 ごま・ごま油	とり肉・豆腐 ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・人参 生姜
	大根と厚揚げの そぼろ煮	きび糖・植物油	厚揚げ・とり肉	大根・干椎茸・枝豆 生姜

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)
13日 (木)	スライスパン	スライスパン		
小学校 684kcal	コンソメスープ		ウインナー	玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ
中学校 給食なし	チーズハムカツ	パン粉・小麦粉・植物油 砂糖・豚脂・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	浜益牛・大豆	人参・ピーマン 玉ねぎ

3月13日(木)

小学校6年生は 卒業バйкиン です。

14日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 641kcal	豆乳鍋風スープ	ごま	豆乳・とり肉・油揚げ	白菜・もやし・えのき 人参・長ねぎ・生姜
中学校 835kcal	さばの塩焼き きゅうりの 塩昆布あえ	ごま油・ごま	さば 昆布・とり肉	きゅうり・人参
	【中】ヨーグルト	砂糖	牛乳・粉乳・乳製品	
	【中】乳代替豆乳プリン	水あめ・砂糖・植物油	豆乳	
17日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 679kcal	チンゲン菜スープ		ベーコン・豆腐	チンゲン菜・コーン 人参・長ねぎ・生姜
中学校 800kcal	ギョーザ	小麦粉・豚脂・植物油・ ごま油・米粉・ゴッスルチ	とり肉・豚肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ・にら
	ピリ辛チャブチェ	きび糖・春雨・ごま油 ごま	豚肉	にら・もやし・干椎茸 人参・生姜・にんにく
18日 (火)	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・トマト ピーマン・エリンギ にんにく・生姜・パセリ
小学校 774kcal	ハッシュポテト	じゃがいも・米粉 植物油		玉ねぎ
中学校 877kcal	いちご杏仁 フルーツあえ	水あめ・砂糖・ぶどう糖	豆乳加工品	桃・いちご果汁
19日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 給食なし	たまき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・長ねぎ こんにゃく・人参
中学校 804kcal	いわしのみそ煮	砂糖	いわし・みそ	
	れんこんきんぴら	きび糖・ごま油	豚肉・ひじき	れんこん・人参 枝豆
	のりふりかけ	ごま・砂糖	黒のり・青のり	
21日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 653kcal	望来豚汁	じゃがいも	望来豚・豆腐・みそ	人参・大根・こんにゃく 玉ねぎ・ごぼう・生姜 長ねぎ
中学校 809kcal	チキンたれカツ	きび糖・パン粉・植物油 小麦加工品・フイックス粉	とり肉	
	おかかあえ		かつお節	小松菜・もやし
	さくらもち	もち米・砂糖・ゴッスルチ 水あめ		小豆・桜葉

ご卒業おめでとう
ございます



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



給食費口座振替日は令和7年3月31日(月)です。今年度最後の振替です。残高不足のないようご確認をお願いします。