令和7年度

3月 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（2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）	ちらし風とりそぼろ 除去：卵	ごはん きび糖・ごま・植物油	とり肉・豚肉・全卵 大豆	人参・なばな・生姜 玉ねぎ・ごぼう
小学校 734kcal 中学校 852kcal	すまし汁		高野豆腐・わかめ	白菜・えのき・長ねぎ 人参
	豆腐ハンバーグ	片栗粉・砂糖・パン粉	とり肉・豆腐・豚肉	玉ねぎ
	ひなあられ	米粉・砂糖・片栗粉	青のり・昆布	トマト・ほうれん草 パプリカ
3日（火）	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 小麦粉・植物油	豚肉・大豆	玉ねぎ・生姜・にんにく セロリ・人参・パセリ トマト
小学校 795kcal 中学校 965kcal	白花豆コロッケ	じゃがいも・植物油 砂糖・小麦粉・バター パン粉・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ		白いんげん豆
	はちみつゼリーフルーツあえ	水あめ・ぶどう糖 はちみつ・砂糖	牛乳・粉乳・練乳	桃缶・パイン缶 レモン果汁
4日（水）	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 797kcal 中学校 678kcal	大根のごまみそ汁	ごま	みそ・油揚げ	大根・人参・長ねぎ
	いわしの梅煮	砂糖・水あめ・片栗粉	いわし・鰹節	梅
	豚肉の生姜煮	きび糖・植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜 白滝・いんげん
5日（木）	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン		
小学校 657kcal 中学校 779kcal	白菜とウインナーのスープ		ウインナー	白菜・玉ねぎ・人参
	チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油	とり肉・チーズ	赤ピーマン・パセリ
	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・人参 玉ねぎ
6日（金）	浜益牛カレー	ごはん じゃがいも・バター	**浜益牛**・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・りんご 生姜・トマト・レモン レーズン・にんにく
小学校 781kcal 中学校 980kcal	ほうれん草オムレツ	植物油	全卵	ほうれん草
	ミニトマト			ミニトマト
9日（月）	ごはん	ごはん		
小学校 701kcal 中学校 820kcal	白菜とえのきのみそ汁		みそ・油揚げ	白菜・えのき・長ねぎ 人参
	さばのみぞれ煮	片栗粉・砂糖	さば	大根
	厚揚げのそぼろ煮	きび糖・片栗粉・植物油	厚揚げ・豚肉	人参・筍・グリンピース 玉ねぎ・干椎茸・生姜 にんにく
10日（火）	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ 生姜・にんにく・筍 チンゲン菜・きくらげ
小学校 665kcal 中学校 774kcal	ミニ揚げパン	小麦粉・砂糖・植物油 グラニュー糖	豆乳・豆腐	
	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
11日（水）	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・小松菜・にんにく もやし・長ねぎ・生姜・筍
小学校 682kcal 中学校 896kcal	中華スープ		ハム・豆腐	人参・白菜・コーン 長ねぎ
	野菜肉団子	パン粉・植物油・砂糖 片栗粉・ごま油	とり肉	ごぼう・玉ねぎ・人参 キャベツ・長ねぎ・生姜
	【中】すだちゼリー	水あめ・ぶどう糖・砂糖 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・さつまいもでん粉		すだち果汁

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）
12日（木）	スライスパン	スライスパン		
小学校 738kcal 中学校 886kcal	オニオンスープ	バター	ベーコン	玉ねぎ・人参・にんにく
	メンチカツ	パン粉・砂糖・片栗粉 植物油・米粉・小麦粉	豚肉・とり肉	玉ねぎ
	マカロニミラネーズ	きび糖・マカロニ 植物油	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ ピーマン
	いちごジャム	水あめ・砂糖		いちご
13日（金）	ごはん	ごはん		
小学校 652kcal 中学校 給食ナシ	豆腐の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・えび	人参・玉ねぎ・にんにく チンゲン菜・生姜・筍 干椎茸
	あらびき肉シューマイ	片栗粉・パン粉・植物油 砂糖・ごま油・ｼｭｰﾏｲの皮	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・生姜
	華風あえ	きび糖・ごま・ごま油	ハム	人参・きゅうり・もやし
16日（月）	ごはん	ごはん		
小学校 658kcal 中学校 790kcal	わかめのみそ汁		わかめ・豆腐・油揚げ みそ	人参・長ねぎ
	たらフライソース	パン粉・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ぶどう糖・植物油	たら	
	大根のこってり煮	きび糖・植物油	豚肉	大根・人参・筍 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ
17日（火）	きつねうどん	うどん きび糖	とり肉・つと・油揚げ	玉ねぎ・人参・干椎茸 長ねぎ
小学校 761kcal 中学校 848kcal	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
	れんこんサラダ	ごまドレッシング ごま	みそ	人参・ごぼう・れんこん 枝豆
	さくらもち	もち米・砂糖・水あめ ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・こしあん		桜葉
18日（水）	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
小学校 705kcal 中学校 827kcal	八宝菜	きび糖・片栗粉 ごま油	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・にんにく 白菜・干椎茸・ピーマン 生姜・筍
	棒ギョーザ	豚脂・パン粉・砂糖 小麦粉・植物油 小麦でん粉	豚肉・とり肉・大豆粉	キャベツ・玉ねぎ・にら 長ねぎ・こんにゃく粉 生姜・にんにく
	切干大根のナムル	きび糖・ごま・ごま油		きゅうり・切干大根・人参
19日（木）	コッペパン	コッペパン		
小学校 654kcal 中学校 783kcal	コーンポタージュ	米粉・バター	牛乳	人参・玉ねぎ・コーン
	とりのピカタ	片栗粉・植物油・砂糖 パン粉・小麦粉・米粉	とり肉・全卵・チーズ	パセリ
	ハムマリネ	きび糖・植物油	ハム	きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・パセリ レモン果汁
23日（月）	ハヤシライス	ごはん じゃがいも・バター	豚肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・レモン・りんご トマト・レーズン・人参 にんにく・生姜
小学校 758kcal 中学校 938kcal	ハンバーグ	豚脂・片栗粉	豚肉・とり肉	玉ねぎ
	オレンジ			オレンジ

3月12日（木）
小学校6年生は 卒業バイキング **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

卒業・修了おめでとう

1年間のふりかえりチェック

□協力して給食の準備をすることができた

□1人分の量をきれいに盛りつけた

□楽しく会食することができた

□バランスのよい食事のとり方がわかった

□地域の地場産物がわかった

□感謝の気持ちを持って食べることができた

給食費口座振替日は令和8年3月31日（火）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。