



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 ☆					食 材						
アレルギー対応食(26日)の献立と食材には 緑 かきつけています					献 立 名						
・ 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。					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)
献 立 名		食 材			18日 (火)		和風スパゲティ				
4日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン			小学校	691kcal	ハムカツ	じゃがいも・米粉・砂糖	とり肉		
		片栗粉・植物油			中学校	811kcal		コーンスターチ・片栗粉			
						タピオカ粉・植物油					
5日 (水)	ギョーザ	小麦粉・豚脂・植物油			小学校	653kcal	梨ゼリー フルーツあえ	砂糖		桃缶・パイナップル缶 梨果汁	
		ごま油・コーンスターチ			中学校	770kcal					
		砂糖・米粉									
6日 (木)	大根のナムル風サラダ	きび糖・ごま・ごま油			小学校	639kcal	ごはん	ごはん			
					中学校	775kcal					
7日 (金)	ごはん	ごはん			小学校	639kcal	けんちん汁		とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・長ねぎ ごぼう	
					中学校	775kcal					
8日 (土)	白菜のみそ汁				小学校	653kcal	さんまの梅煮	砂糖	さんま	梅	
					中学校	770kcal					
9日 (日)	あじの塩焼き				小学校	653kcal	ひじきの炒め煮	きび糖・植物油・ごま	豚肉・ひじき	人参・枝豆・白滝	
					中学校	770kcal					
10日 (月)	牛肉と白滝のしぐれ煮	きび糖・植物油			小学校	653kcal	チキンカレー	ごはん	とり肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・りんご 生姜・にんにく・レモン レーズン・トマト	
					中学校	770kcal					
11日 (火)	コッペパン	コッペパン			小学校	653kcal	トンカツ	パン粉・コーンスターチ	豚肉		
					中学校	770kcal		植物油			
12日 (水)	ラビオリスープ	ボークラビオリ			小学校	653kcal	りんご			りんご	
					中学校	770kcal					
13日 (木)	チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油			小学校	653kcal	ごはん	ごはん			
					中学校	770kcal					
14日 (金)	ポテトサラダ	じゃがいも			小学校	653kcal	四川豆腐	ごま油・片栗粉	豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ・長ねぎ 干椎茸・菊・にんにく 生姜	
		卵抜きマヨネーズ			中学校	770kcal		植物油			
15日 (土)	瀬戸内レモンゼリー	砂糖・水あめ・ぶどう糖			小学校	653kcal	えびシューマイ	パン粉・小麦粉・砂糖	えび・たら	玉ねぎ	
					中学校	770kcal		片栗粉			
16日 (日)	ごはん	ごはん			小学校	653kcal	パンサンスー	きび糖・春雨・ごま	ハム	人参・きゅうり もやし	
					中学校	770kcal		ごま油			
17日 (月)	さつま汁	さつまいも			小学校	653kcal	みそラーメン	ラーメン	豚肉	人参・菊・にんにく 生姜・もやし・玉ねぎ コーン・長ねぎ レーズン	
					中学校	770kcal		植物油			
18日 (火)	いか天ぷら	天ぷらミックス			小学校	653kcal	さつまパイ	さつまいも・小麦粉			
		植物油			中学校	770kcal		パン粉・マーガリン			
								砂糖・植物油			
19日 (水)	切干大根煮	きび糖・ごま油			小学校	653kcal	きゅうりの梅あえ	梅ドレッシング・ごま	かつお節	きゅうり・大根・人参	
					中学校	770kcal					
20日 (木)	ごはん	ごはん			小学校	653kcal	ごはん	ごはん			
					中学校	770kcal					
21日 (金)	チンゲン菜スープ				小学校	653kcal	かきたま汁 除去:卵	片栗粉	油揚げ・全卵・豆腐	人参・玉ねぎ・干椎茸 長ねぎ	
					中学校	770kcal					
22日 (土)	しょうゆ肉団子	砂糖・植物油・豚脂			小学校	653kcal	いわしのみぞれ煮	片栗粉・砂糖	いわし	大根	
		パン粉・ごま油			中学校	770kcal					
23日 (日)	とり肉とピーマンのピリ辛炒め	きび糖・片栗粉・ごま油			小学校	653kcal	豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉・みそ	人参・ごぼう・生姜	
		植物油			中学校	770kcal					
24日 (月)	五目うどん	うどん			小学校	653kcal	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			
		きび糖			中学校	770kcal					
25日 (火)	ちくわチーズ磯辺揚げ	小麦粉・片栗粉・植物油			小学校	653kcal	クリームシチュー	じゃがいも・米粉	ベーコン・粉乳	玉ねぎ・人参	
					中学校	770kcal		バター	チーズ・牛乳		
26日 (水)	れんこんサラダ	ごまドレッシング			小学校	653kcal	かぼちゃコロッケ	パン粉・植物油・砂糖		かぼちゃ・玉ねぎ	
		ごま			中学校	770kcal		小麦粉・じゃがいも			
								片栗粉			
27日 (木)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			小学校	653kcal	枝豆サラダ	玉ねぎドレッシング		枝豆・キャベツ・人参	
					中学校	770kcal					
28日 (金)	とりつみれみそ汁				小学校	653kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米			
					中学校	770kcal					
29日 (土)	さばの生姜煮	砂糖・水あめ			小学校	653kcal	おでん	きび糖	とり肉・ちくわ	椎茸・大根・人参 こんにゃく	
					中学校	770kcal			昆布・厚揚げ		
30日 (日)	肉じゃが	きび糖・じゃがいも			小学校	653kcal	とりと野菜のつくね	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉	玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参	
		植物油			中学校	770kcal		植物油			
								きび糖	ハム	ほうれん草・人参 もやし	
31日 (月)	横割りパン	横割りパン			小学校	653kcal	からしあえ				
					中学校	770kcal					
12月1日 (火)	かぶのスープ				小学校	653kcal	クリームだいふく	砂糖・米粉・片栗粉	豆乳製品		
					中学校	770kcal					
12月2日 (水)	ごぼうメンチカツソース	パン粉・片栗粉・砂糖			小学校	653kcal	イェスクリーン米	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉・ちくわ	椎茸・大根・人参 こんにゃく	
		植物油			中学校	770kcal			昆布・厚揚げ		
12月3日 (木)	ポークチャップ	きび糖・米粉・植物油			小学校	653kcal	おでん	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉	玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参	
					中学校	770kcal					
12月4日 (金)	ミルメークココア	砂糖・ぶどう糖・ココア			小学校	653kcal	からしあえ	きび糖	ハム	ほうれん草・人参 もやし	
					中学校	770kcal					
12月5日 (土)	望来豚丼	ごはん			小学校	653kcal	クリームだいふく	砂糖・米粉・片栗粉	豆乳製品		
		きび糖・植物油			中学校	770kcal					
		片栗粉									
12月6日 (日)	コーンのつまみ揚げ	砂糖・片栗粉・植物油			小学校	653kcal	イェスクリーン米	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉・ちくわ	椎茸・大根・人参 こんにゃく	
					中学校	770kcal			昆布・厚揚げ		
12月7日 (月)	もやしの磯あえ				小学校	653kcal	おでん	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉	玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参	
					中学校	770kcal					
12月8日 (火)	ごはん	ごはん			小学校	653kcal	からしあえ	きび糖	ハム	ほうれん草・人参 もやし	
		じゃがいも			中学校	770kcal					
12月9日 (水)	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ・油揚げ			小学校	653kcal	クリームだいふく	砂糖・米粉・片栗粉	豆乳製品		
					中学校	770kcal					
12月10日 (木)	照り焼きチキン	ぶどう糖			小学校	653kcal	イェスクリーン米	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉・ちくわ	椎茸・大根・人参 こんにゃく	
					中学校	770kcal			昆布・厚揚げ		
12月11日 (金)	豚肉と根菜の甘辛炒め	きび糖・植物油			小学校	653kcal	おでん	砂糖・水あめ・パン粉	とり肉	玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参	
					中学校	770kcal					
12月12日 (土)	【中】さけふりかけ	砂糖・ごま・植物油			小学校	653kcal	からしあえ	きび糖	ハム	ほうれん草・人参 もやし	
					中学校	770kcal					

けんきょ

元気の合い言葉

早寝

早起

朝ごはん

早寝早起ができて、朝ごはんがおいしく
しっかり食べられるよ！
いっぱい食べて元気に過ごそう

早寝早起ができて、朝ごはんがおいしく
しっかり食べられるよ！
いっぱい食べて元気に過ごそう

早寝早起ができて、朝ごはんがおいしく
しっかり食べられるよ！
いっぱい食べて元気に過ごそう

ミニトマトや団子

給食費口座振替は12月1日(月)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