



# 予 定 献 立 表



石狩市学校給食センター  
TEL: 62-8015

令和8年度

☆ 予定献立表について ☆

**アレルギー対応食(10・27日)の献立と食材には網かけをしています**

- ・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。(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。
- ・都合により献立が変更になる場合があります。

| 献立名            |                  | 食 材                                    |                     |                                  | 献立名            | 食 材                  |                                |                                  |
|----------------|------------------|----------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
|                |                  | 熱やエネルギーのもと<br>(黄)                      | からだ(肉・骨)をつくる<br>(赤) | からだの調子を整える<br>(緑)                |                | 熱やエネルギーのもと<br>(黄)    | からだ(肉・骨)をつくる<br>(赤)            | からだの調子を整える<br>(緑)                |
| 2日<br>(月)      | ごはん              | ごはん                                    |                     |                                  | 17日<br>(火)     | しょうゆラーメン             | ラーメン<br>植物油                    | 豚肉・わかめ                           |
|                | 春雨入り<br>マーボー豆腐   | きび糖・春雨・片栗粉<br>植物油                      | 豚肉・豆腐・大豆<br>みそ      | 長ねぎ・人参・生姜<br>にんにく                | 小学校<br>718kcal | 春巻                   | 小麦粉・植物油・米粉・春雨<br>豚脂・砂糖・粉あめ・片栗粉 | 豚肉                               |
|                | ギョーザ             | 小麦粉・豚脂・砂糖・米粉<br>ごま油・片栗粉・植物油            | とり肉・豚肉・大豆粉          | キャベツ・玉ねぎ<br>にら                   | 中学校<br>874kcal | カクテルゼリーあえ            | はちみつ・砂糖<br>ぶどう糖                | 寒天・豆乳                            |
|                | 韓国風サラダ           | 塩ドレッシング                                | わかめ・とり肉             | 人参・もやし                           |                |                      |                                | 洋梨缶・りんご果汁<br>ぶどう果汁・桃果汁<br>レモン果汁  |
| 4日<br>(水)      | 肉そぼろ丼            | ごはん<br>きび糖・植物油<br>ごま                   | 豚肉・大豆・ひじき<br>みそ     | 人参・玉ねぎ・ごぼう<br>枝豆・干椎茸・生姜          | 18日<br>(水)     | わかめごはん               | ごはん                            | わかめ                              |
|                | つみれのすまし汁         |                                        | たらつみれ               | 小松菜・人参・えのき                       | 小学校<br>657kcal | 玉ねぎとえのきの<br>みそ汁      |                                | 油揚げ・みそ                           |
|                | 厚焼きたまご           | 砂糖・植物油                                 | 全卵                  |                                  | 中学校<br>772kcal | 和風きんぴら<br>包み焼き       | 砂糖・ぶどう糖・ごま<br>ごま油              | とり肉・豆腐<br>ゼラチン                   |
|                |                  |                                        |                     |                                  |                | 肉じゃが                 | きび糖・じゃがいも<br>植物油               | 豚肉                               |
| 5日<br>(木)      | ＊ い し か り デ ー ＊  |                                        |                     |                                  | 19日<br>(木)     | キーマカレー               | ごはん<br>植物油                     | 豚肉・チーズ・粉乳                        |
|                | コッペパン            | コッペパン                                  |                     |                                  | 小学校<br>794kcal | チキンカツ                | 小麦製品・パン粉<br>植物油・小麦粉            | とり肉                              |
|                | 浜益牛シチュー          | じゃがいも・植物油                              | 浜益牛                 | 人参・玉ねぎ・りんご<br>生姜・にんにく・トマト        | 中学校<br>981kcal | りんご                  |                                |                                  |
|                | チーズインコロッケ        | じゃがいも・砂糖・米粉<br>小麦粉・パン粉・植物油<br>片栗粉・ぶどう糖 | チーズ・粉乳              |                                  |                |                      |                                | りんご                              |
| 6日<br>(金)      | 小松菜と<br>コーンのソテー  | バター                                    | ウインナー               | 小松菜・コーン                          | 20日<br>(金)     | ごはん                  | ごはん                            |                                  |
|                | ごはん              | ごはん                                    |                     |                                  | 小学校<br>716kcal | ちゃんこスープ              |                                | とり肉・豆腐<br>油揚げ                    |
|                | キャベツと<br>油揚げのみそ汁 |                                        | 油揚げ・みそ              | キャベツ・人参<br>長ねぎ                   | 中学校<br>849kcal | いわしのみぞれ煮             | 片栗粉・砂糖                         | いわし                              |
|                | とりのごま照り焼き        | パン粉・植物油・ごま<br>砂糖・ぶどう糖                  | とり肉                 |                                  |                | 望来豚とごぼうの<br>ごまみそ煮    | きび糖・ごま・植物油                     | 望来豚・みそ                           |
| 9日<br>(月)      | 大根と厚揚げの<br>煮物    | きび糖・植物油                                | 豚肉・厚揚げ              | 大根・生姜・干椎茸                        | 24日<br>(火)     | きつねうどん               | うどん<br>きび糖                     | とり肉・油揚げ<br>つと                    |
|                | ごはん              | ごはん                                    |                     |                                  | 小学校<br>714kcal | ミニ揚げパン               | 豆腐パン・植物油<br>グラニュー糖             |                                  |
|                | 中華スープ            | 小麥粉・片栗粉・砂糖<br>豚脂・ごま油・春雨<br>植物油         | ベーコン・豆腐<br>豚肉       | 人参・白菜・長ねぎ<br>キャベツ・玉ねぎ<br>葱・椎茸・生姜 | 中学校<br>796kcal | 切干大根の<br>ツナマヨサラダ     | 卵抜きマヨネーズ<br>きび糖・ごま             | 切干大根・コーン<br>人参・枝豆                |
|                | ショールンポー          | きび糖・春雨・ごま<br>ごま油                       | 豚肉                  | にら・もやし・にんにく<br>人参・生姜・干椎茸         | 25日<br>(水)     | ビビンバ丼                | ごはん<br>きび糖・ごま・ごま油<br>植物油       | 豚肉・大豆                            |
| 10日<br>(火)     | ピリ辛チャプチェ         | スパゲティ<br>片栗粉・植物油                       | 豚肉・ベーコン             | 人参・玉ねぎ・しめじ<br>ほうれん草・えのき<br>にんにく  | 小学校<br>675kcal | わかめスープ               |                                | ベーコン・豆腐<br>わかめ                   |
|                | 和風スパゲティ          | じゃがいも・米粉<br>砂糖・片栗粉・植物油                 | とり肉                 |                                  | 中学校<br>851kcal | すりみの<br>甘酢あんかけ       | 砂糖・片栗粉・植物油<br>ごま油              | 全卵・たら・おきあみ                       |
|                | ハムカツ             |                                        |                     |                                  | 26日<br>(木)     | ソフトフランスパン            | ソフトフランスパン                      |                                  |
|                | ヘルシーサラダ          | 青じそドレッシング                              | わかめ・昆布              | こんにゃく・きゅうり                       | 小学校<br>659kcal | 白菜のクリーム煮             | バター・米粉                         | とり肉・チーズ・牛乳                       |
| 11日<br>(水)     | [中]牛乳プリン         | 砂糖                                     | 牛乳・乳製品・練乳           |                                  | 中学校<br>800kcal | 白身魚の<br>香草フライ        | パン粉・小麦粉<br>バター・ミックス・植物油        | ホキ                               |
|                | 【乳代替】ぶどうゼリー      | 水あめ・砂糖                                 |                     | ぶどう果汁                            |                | コーンのサラダ              | イタリアンドレッシング                    | とり肉                              |
|                | ごはん              | ごはん                                    |                     |                                  |                | メープルジャム              | メープルジャム・砂糖                     | 寒天                               |
|                | みそけんちん汁          | じゃがいも                                  | とり肉・豆腐・みそ           | 人参・大根・ごぼう<br>長ねぎ・こんにゃく           | 27日<br>(金)     | ごはん                  | ごはん                            |                                  |
| 12日<br>(木)     | さばの<br>和風カレー煮    | 砂糖・片栗粉                                 | さば                  |                                  | 小学校<br>640kcal | おでん<br>除去:うずら卵       | きび糖                            | とり肉・うずら卵<br>がんも・昆布・ちくわ           |
|                | 炒め納豆             | きび糖・植物油                                | 納豆・豚肉               | 玉ねぎ・人参<br>ピーマン                   | 中学校<br>826kcal | みそだれ肉団子              | パン粉・ごま・ごま油<br>豚脂・砂糖・水あめ<br>植物油 | とり肉・豚肉・みそ                        |
|                | 横割りパン            | 横割りパン                                  |                     |                                  |                | きゅうりとわかめの<br>ごま酢あえ   | きび糖・ごま油・ごま                     | とり肉・わかめ                          |
|                | かぶのスープ           |                                        | ベーコン                | かぶ・人参・セロリ<br>パセリ・玉ねぎ             | 30日<br>(月)     | イエスクリーン米             | イエスクリーン米                       |                                  |
| 13日<br>(金)     | 照り焼き<br>ハンバーグ    | パン粉・水あめ・砂糖<br>植物油                      | とり肉                 | 玉ねぎ・りんご                          | 小学校<br>713kcal | キムチスープ               | ごま油                            | 豚肉・みそ・豆腐                         |
|                | マカロニグラタン         | マカロニ・バター<br>米粉・パン粉・植物油                 | とり肉・牛乳・チーズ          | 玉ねぎ・パセリ                          | 中学校<br>911kcal | 肉シューマイ               | 砂糖・ごま油・小麦粉<br>片栗粉              | 豚肉                               |
|                | イエスクリーン米         | イエスクリーン米                               |                     |                                  |                | とり肉とピーマンの<br>オイスター炒め | きび糖・片栗粉<br>植物油                 | とり肉                              |
|                | すき焼き煮            | きび糖・植物油                                | 豚肉・豆腐・高野豆腐          | 人参・玉ねぎ・長ねぎ<br>白菜・白滝<br>生姜        |                |                      |                                | 人参・キャベツ・にら<br>長ねぎ・にんにく<br>えのき・生姜 |
| 16日<br>(月)     | 和風イカフライ          | 小麦粉・バター粉<br>砂糖・パン粉・植物油                 | いか                  | きゅうり・人参                          |                |                      |                                | 玉ねぎ・生姜                           |
|                | きゅうりの<br>塩昆布あえ   | ごま・ごま油                                 | 塩昆布                 |                                  |                |                      |                                | 人参・生姜・ピーマン<br>玉ねぎ・葱・にんにく         |
|                | ごはん              | ごはん                                    |                     |                                  |                |                      |                                |                                  |
|                | さつま汁             | さつまいも                                  | とり肉・豆腐              | 長ねぎ・大根・人参<br>こんにゃく               |                |                      |                                |                                  |
| 中学校<br>774kcal | 野菜つくね            | 砂糖・水あめ・パン粉<br>植物油                      | とり肉                 | 玉ねぎ・れんこん<br>長ねぎ・人参               |                |                      |                                |                                  |
|                | れんこんの<br>甘辛炒め    | きび糖・植物油                                | 豚肉                  | れんこん・人参・生姜<br>玉ねぎ                |                |                      |                                |                                  |

炒め納豆 材料(4人分)

豚ひき肉  
玉ねぎ(みじん切り)  
人参(みじん切り)  
ピーマン(みじん切り)  
ひきわり納豆

90g  
60g(中サイズ1/3玉)  
45g(中サイズ1/4本)  
25g(小サイズ1個)  
90g(2パック)

植物油  
料理酒  
きび糖(砂糖)  
醤油

4g(小サイズ1)  
2.5g(小サイズ0.5)  
12g(大サイズ1.5弱)  
25g(大サイズ1.5弱)

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉・酒を入れて炒める
- ② 肉の色が変わったら、人参・玉ねぎを入れて炒める
- ③ 野菜に火が通ったら、きび糖・醤油を入れて炒める
- ④ ピーマンを入れて炒め、納豆を入れ味を確認し出来上がり



ミニトマトや団子、  
魚の骨は気をつけて食べましょう

給食費口座振替は11月30日(月)です。