



# 7月 予定献立表



令和8年度

石狩市学校給食センター  
TEL：62-8015

## ☆ 予定献立表について ☆

- ・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                         |                     |                                                       |
|------------------------------|------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
|                              |                  | 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)                                     |
| * い し か り デ ー *              |                  |                             |                     |                                                       |
| 14日<br>(火)                   | みそラーメン           | ラーメン<br>植物油                 | 望来豚・わかめ             | 人参・玉ねぎ・もやし<br>生姜・にんにく・菊<br>長ねぎ                        |
| 小学校<br>703kcal               | ミニ揚げパン           | 豆腐パン・植物油<br>グラニュー糖          |                     |                                                       |
| 中学校<br>812kcal               | 石狩産メロン           |                             |                     | メロン                                                   |
| 15日<br>(水)                   | ごはん              | ごはん                         |                     |                                                       |
| 小学校<br>739kcal               | スープカレー           | きび糖・じゃがいも<br>バター            | とり肉                 | 人参・しめじ・玉ねぎ<br>ピーマン・にんにく<br>りんご・トマト・レモン<br>レーズン・バジル・生姜 |
| 中学校<br>892kcal               | コーンソテー           | バター                         | ウインナー               | コーン・枝豆                                                |
| 16日<br>(木)                   | コッペパン            | コッペパン                       |                     |                                                       |
| 小学校<br>629kcal               | オニオンスープ          | バター                         | ベーコン                | 玉ねぎ・人参<br>にんにく                                        |
| 中学校<br>781kcal               | チキンナゲット<br>ケチャップ | 植物油・パン粉・小麦粉<br>コソッリツ・片栗粉・豚脂 | とり肉                 | にんにく                                                  |
|                              | ハムマリネ            | きび糖・植物油                     | ハム                  | キャベツ・レモン果汁<br>玉ねぎ・きゅうり・パセリ                            |
|                              | いちごジャム           | 水あめ・砂糖                      |                     | いちご                                                   |
| 17日<br>(金)                   | ビリ辛焼き肉丼          | ごはん<br>きび糖・片栗粉<br>ごま油       | 豚肉・みそ               | 玉ねぎ・人参・もやし<br>切干大根・にんにく<br>菊・生姜・ピーマン                  |
| 小学校<br>601kcal               | すまし汁             |                             | 豆腐                  | 椎茸・人参・長ねぎ<br>白菜                                       |
| 中学校<br>776kcal               | ミニトマト            |                             |                     | ミニトマト                                                 |
|                              | 【中】日向夏ゼリー        | ぶどう糖・砂糖・果糖                  |                     | 日向夏果汁                                                 |
| 21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       | 人参・干椎茸<br>長ねぎ                                         |
| 小学校<br>655kcal               | コーンコロッケ          | パン粉・小麦粉<br>砂糖・植物油           | 牛乳・粉乳               | コーン                                                   |
| 中学校<br>772kcal               | きゅうりおかかあえ        | ごま                          | かつお節                | きゅうり                                                  |
| 22日<br>(水)                   | ごはん              | ごはん                         |                     |                                                       |
| 小学校<br>696kcal               | 豚汁               | じゃがいも                       | 豚肉・豆腐・みそ            | 大根・ごぼう・長ねぎ<br>人参・こんにゃく<br>生姜・玉ねぎ                      |
| 中学校<br>807kcal               | さばの<br>和風カレー煮    | 砂糖・片栗粉                      | さば                  |                                                       |
|                              | 三色ごまあえ           | きび糖・ごま                      | みそ                  | 小松菜・もやし<br>人参                                         |
| 23日<br>(木)                   | 黒糖スライスパン         | 黒糖スライスパン                    |                     |                                                       |
| 小学校<br>654kcal               | パンブキン<br>ポタージュ   | 米粉・バター                      | 牛乳・粉乳               | かぼちゃ・玉ねぎ<br>人参・パセリ                                    |
| 中学校<br>819kcal               | ハンバーグ<br>デミソースがけ | きび糖・豚脂・片栗粉                  | 豚肉・とり肉              | 玉ねぎ                                                   |
|                              | 枝豆サラダ            | 玉ねぎドレッシング                   |                     | キャベツ・枝豆・人参                                            |
| 24日<br>(金)                   | ごはん              | ごはん                         |                     |                                                       |
| 小学校<br>687kcal               | 玉ねぎのみそ汁          | じゃがいも                       | わかめ・みそ              | 玉ねぎ・えのき<br>長ねぎ                                        |
| 中学校<br>801kcal               | 真だらの<br>スパイス揚げ   | 片栗粉・植物油                     | たら                  |                                                       |
|                              | 大根と厚揚げの<br>そぼろ煮  | きび糖・植物油                     | とり肉・厚揚げ             | 大根・人参・干椎茸<br>生姜                                       |
|                              | ぶどうゼリー           | 砂糖・水あめ                      |                     | ぶどう果汁                                                 |
| ミニトマトや団子、<br>魚の骨は気をつけて食べましょう |                  |                             |                     |                                                       |
| たの 楽しい夏にしようね!                |                  |                             |                     |                                                       |

給食費口座振替は7月31日(金)です。