



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 ☆ アレルギー対応食(4日)の献立と食材には記載しています			
・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。 (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。 ・そばは提供していませんが、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)
1日 (火)	ナポリタン スパゲティ	スパゲティ 小麦粉・バター	ウインナー
小学校 730kcal	とりのピカタ	片栗粉・植物油・米粉 パン粉・小麦粉・砂糖	とり肉・全卵・チーズ
中学校 826kcal	すいか		すいか
2日 (水)	ごはん	ごはん	
小学校 611kcal	豆腐の中華煮	きび糖・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・いか
中学校 761kcal	にらまんじゅう	豚脂・ごま油・小麦粉 砂糖	豚肉
	もやしとわかめの ナムル	きび糖・ごま油・ごま	わかめ
3日 (木)	丸パン ポテトクリーム スープ	丸パン じゃがいも・米粉 バター	ベーコン・牛乳・粉乳
小学校 686kcal	照り焼きハンバーグ	パン粉・水あめ・砂糖 植物油	とり肉
中学校 814kcal	ビーンズサラダ	ごまドレッシング	大豆
4日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米	
小学校 695kcal	はんぺん汁		はんぺん(卵白) とり肉
中学校 808kcal	星形シーフードカツ	片栗粉・パン粉・小麦粉 ｺｰﾝﾀｰﾁ・植物油・砂糖	たら・いか・あおさ
	豚肉と根菜の 甘辛炒め	きび糖・植物油	豚肉
7日 (月)	ごはん	ごはん	
小学校 715kcal	きのこ汁		油揚げ
中学校 815kcal	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ
	ひじきの煮物	きび糖・植物油・ごま	ひじき・とり肉
	セタゼリー	砂糖・ぶどう糖・水あめ 植物油	寒天
8日 (火)	冷麦	冷麦	
小学校 742kcal	冷麦のつゆ		とり肉
中学校 804kcal	ちくわチーズ 磯辺揚げ	小麦粉・片栗粉・植物油	ちくわ・チーズ・全卵 あおさ・大豆粉・粉乳
	豚肉と野菜の みそ炒め	きび糖・植物油 片栗粉	豚肉・みそ
9日 (水)	ごはん	ごはん	
小学校 687kcal	じゃがいもと わかめのみそ汁	じゃがいも	油揚げ・わかめ・みそ
中学校 791kcal	豆腐包み焼き	砂糖・ぶどう糖・植物油	とり肉・豆腐・ゼラチン
	からしあえ	きび糖・ごま	とり肉
	小袋納豆	砂糖	納豆
10日 (木)	コッペパン	コッペパン	
小学校 649kcal	オニオンスープ	バター	ウインナー
中学校 776kcal	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
	大根とハムのサラダ	イタリアンドレッシング	ハム
	ブルーベリージャム	水あめ・砂糖	ブルーベリー
11日 (金)	ごはん	ごはん	
小学校 668kcal	中華スープ		ベーコン・豆腐
中学校 786kcal	ギョーザ	小麦粉・豚脂・植物油 ごま油・ｺｰﾝﾀｰﾁ 砂糖・米粉	とり肉・豚肉・大豆粉
	ピリ辛チャブチェ	きび糖・春雨・ごま油 ごま	豚肉
14日 (月)	ごはん	ごはん	
小学校 712kcal	呉汁		とり肉・大豆・油揚げ みそ
中学校 836kcal	いわしのみぞれ煮	砂糖・片栗粉	いわし
	豚肉の生姜煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉

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)
15日 (火)	冷しラーメン ラーメンのタレ	ラーメン ごま油	とり肉	キャベツ・きゅうり 人参・もやし
小学校 716kcal	春巻	小麦粉・植物油・豚脂 春雨・砂糖・粉あめ 米粉・片栗粉	豚肉	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
中学校 875kcal	なすのピリ辛炒め	きび糖・ごま油・片栗粉	豚肉	なす・玉ねぎ・にんにく 生姜・ピーマン・人参
16日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 646kcal	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐・高野豆腐	人参・玉ねぎ・白菜 長ねぎ・白滝
中学校 763kcal	とりと野菜のつくね	砂糖・水あめ・パン粉 植物油	とり肉	玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参
	大根のツナあえ	青じそドレッシング ごま	まぐろ・わかめ	大根・人参
17日 (木)	ナン	ナン		
小学校 642kcal	野菜スープ		ウインナー	キャベツ・セロリ 人参・玉ねぎ・パセリ
中学校 804kcal	大豆入り ドライカレー	きび糖・小麦粉 バター	大豆・豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく
	フルーツカクテル	砂糖	寒天・豆乳	桃缶・りんご果汁 パイン缶・レモン果汁 桃果汁・ぶどう果汁
18日 (金)	ごはん	ごはん		
小学校 649kcal	豆乳鍋風スープ	ごま	とり肉・油揚げ 豆乳	白菜・もやし・えのき 人参・長ねぎ・生姜
中学校 786kcal	たらフライ ソース	パン粉・ｺｰﾝﾀｰﾁ 植物油・ぶどう糖	たら	
	切干大根煮	きび糖・ごま油	さつま揚げ・ひじき	切干大根・人参
22日 (火)	冷しうどん うどんのつゆ	うどん	とり肉	キャベツ・きゅうり 人参
小学校 700kcal	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・ｺｰﾝﾀｰﾁ		白いんげん豆
中学校 826kcal	じゃがいもの そぼろ煮	きび糖・じゃがいも 片栗粉・植物油	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・生姜 枝豆
23日 (水)	ごはん	ごはん		
小学校 647kcal	かぼちゃ団子みそ汁		とり肉・油揚げ・みそ	大根・かぼちゃもち 人参・しめじ・長ねぎ
中学校 783kcal	あじの塩焼き		あじ	
	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	人参・白滝
24日 (木)	黒糖スライスパン	黒糖スライスパン		
小学校 660kcal	クリームシチュー	米粉・バター じゃがいも	ベーコン・チーズ・粉乳 牛乳	玉ねぎ・人参
中学校 774kcal	チキンのケチャップ煮	パン粉・片栗粉・小麦粉 ぶどう糖・植物油・砂糖	とり肉・大豆粉	玉ねぎ・りんご にんにく
	グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ・きゅうり 枝豆
	白桃ゼリー	砂糖		桃缶
25日 (金)	＊ い し か り デ ー ＊			
小学校 693kcal	夏野菜カレー	イエスクリーン米 バター	望来豚・粉乳・チーズ	トマチャ・なす・人参 玉ねぎ・生姜・にんにく りんご・ズッキーニ かぼちゃ・トマト
中学校 846kcal	ブロッコリーと コーンのソテー	バター	ウインナー	ブロッコリー・コーン にんにく
	ミニトマト			ミニトマト



トマチャ

7月25日に使用している「トマチャ」とは、石狩産のミニトマトと玉ねぎ、たくさんのスパイスで作られたチャツネです。寒くなり、霜が降りる前に収穫された、まだ青いミニトマトから作られています。冬限定で作られるため、市場に出回る機会が限られる貴重な調味料です。



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう

給食費口座振替は7月31日(木)です。