



# 7月 予定献立表



※牛乳は毎日  
つきます。

石狩市厚田学校給食センター  
TEL・FAX：78-2141

平成30年度

※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。ご了承ください。

献立名	食 材			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)		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)
<b>2日(月)</b> 白飯	白飯			<b>12日(木)</b> ソフトフランス	パン		
はんぺん汁	みりん	あらははんぺん・鶏むね肉	人参・椎茸	豆乳チャウダー	じゃがいも	調整豆乳	人参
豆腐包み焼き	みりん	豆腐	玉ねぎ	にらまんじゅう	小麦粉	豚肉	にら・キャベツ
キャベツとわかめのナムル風サラダ	ごま油 白炒りごま	わかめ	キャベツ	冷凍みかん			みかん
<b>3日(火)</b> みそラーメン	ラーメン キャノーラ油	豚肉もも	生姜・玉葱 人参・もやし 長ねぎ・たけのこ	<b>13日(金)</b> 白飯	白飯		
肉シューマイ	でん粉・パン粉 みりん	豚肉 鶏肉	玉葱・生姜	すき焼き煮	白滝 きび和糖 キャノーラ油	豚肉もも 高野豆腐 豆腐	人参 白菜 玉ねぎ・長ねぎ
ブロッコリーのごま和え	白炒りごま・きび和糖 白すりごま		ブロッコリー・人参 キャベツ	鮭の塩焼き		鮭	
<b>4日(水)</b> 白飯	白飯			大根マヨサラダ	エッグフリーマヨネーズ	ツナ	大根・人参 カーネルコーン
セタ汁	みりん	糸かまぼこ・鶏肉もも 油揚げ・昆布・サハ削り節	人参・大根 長ねぎ	<b>17日(火)</b> 白飯	白飯		
星のコロッケ	キャノーラ油	鶏肉・豚肉	じゃがいも・玉葱	カブのスープ		ベーコン	カブ・玉葱 人参・パセリ・セロリ
シーザー風サラダ		チーズ	きゅうり・人参 キャベツ	三角春巻き	でん粉	豚肉	キャベツ・生姜 人参・長ねぎ
セタライチゼリー	グラニュー糖・ゲル化剤			ごまサラダ	ごま		きゅうり・人参 カーネルコーン
<b>5日(木)</b> かぼちゃツイストパン	パン			<b>18日(水)</b> わかめご飯	白飯・わかめ		
マカロニスープ	マカロニ	ミニウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参	肉片湯	片栗粉	豚肉もも	人参・玉葱・チンゲン菜 白菜・たけのこ・椎茸
豆腐ハンバーグ		鶏肉 豆腐	玉ねぎ	小籠包	春雨 でん粉	豚肉	たけのこ・椎茸 キャベツ・玉葱・生姜
キャベツサラダ		ロースハム	キャベツ・人参	チンジャオロース	キャノーラ油・ごま油 きび和糖・片栗粉	豚肉もも	生姜・青ピーマン たけのこ・人参
<b>6日(金)</b> 白飯	白飯			<b>19日(木)</b> 横割りパン	パン		
大根のごま味噌汁	白すりごま	油揚げ・煮干し サハ削り節	大根・人参 長ねぎ	ミネストローネ	きび和糖 マカロニ	大豆 ベーコン	キャベツ・人参・パセリ 玉ねぎ・セロリ・トマト
さんまの梅煮		さんま	梅肉	ハンバーグ照焼き	パン粉	鶏肉	玉ねぎ 生姜
鶏とぼろ	きび和糖 白すりごま	鶏肉もも	人参・ごぼう 玉ねぎ・枝豆 生姜	チーズサラダ		チーズ	人参・キャベツ きゅうり
<b>9日(月)</b> 白飯	白飯			<b>20日(金)</b> 白飯	白飯		
四川豆腐		豚肉もも 豆腐	人参・長葱・たけのこ にんにく・生姜	吉野汁	片栗粉	鶏肉もも 豆腐・昆布 油揚げ	人参・ごぼう 玉ねぎ・椎茸 長ねぎ
揚げギョーザ	キャノーラ油	鶏肉 ひじき	キャベツ・にら 玉ねぎ	さばの味噌煮	でん粉	さば	
白菜の華風和え	春雨・きび和糖 ごま油・白炒りごま		白菜・人参 きゅうり	五目煮	きび和糖 白滝・キャノーラ油	豚肉もも ひじき・大豆	人参
<b>10日(火)</b> 白飯	白飯			<b>23日(月)</b> 白飯	白飯		
スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油	豚肉もも 粉チーズ	生姜 人参 トマト パセリ・玉葱	チキンカレー	じゃがいも 有塩バター	鶏肉もも 粉チーズ スキムミルク	玉ねぎ・人参 生姜・アップルビューレ トマト・にんにく
焼きじゃがバター	じゃがいも・バター			ブロッコリーのごま和え	きび和糖 白すりごま・白炒りごま		ブロッコリー キャベツ・人参
フルーツカクテル	砂糖		白桃缶 パイナップル缶	ミニトマト			ミニトマト
<b>11日(水)</b> 白飯	白飯			<b>24日(火)</b> 冷やしラーメン	ラーメン	ささみ	キャベツ 人参 もやし きゅうり
望来豚汁	つきこんにゃく じゃがいも	望来豚もも 豆腐・サハ削り節	人参・大根・長葱 玉ねぎ・ごぼう・生姜	磯華玉子巻	砂糖	鶏卵	人参 青のり
つくねスティック	でん粉	鶏肉	玉ねぎ	りんごのコンポート	砂糖		りんご
じゃがいものとぼろ煮	メークイーン きび和糖・片栗粉	豚肉もも 油揚げ	生姜・玉葱 人参		でん粉	かつおだし	