10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。

野菜の働きについて知ろう！（やさい はたらき し）

野菜にはたくさんの種類があり、その一つ一つに含まれている
栄養素の種類や量に違いがあります。
それぞれの栄養素がどういった働きを持つかを知り、
自分で体の調子をととのえられるようにしましょう。

献立名	食材 熱やエネルギーのもと（黄）	食材 からだ（肉・骨）をつくる（赤）	食材 からだの調子を整える（緑）
2日（火） エネルギー（kcal）（小）641（中）824			
肉味噌うどん	うどん きび和糖	豚肉・油揚げ 味噌・昆布だし サバ削り節	干し椎茸・人参 長ねぎ・ほうれん草
花咲風とり天	キャノーラ油	鶏肉	
ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・胡瓜 キャベツ
3日（水） エネルギー（kcal）（小）680（中）852			
ご飯	ご飯		
中華煮	片栗粉・ごま油	豚肉・うずら卵 ムラサキイカ	生姜・人参 玉ねぎ・白菜 たけのこ・干し椎茸
えびシューマイ	パン粉・砂糖	イトヨリダイ・えび	玉葱
キムチ炒め	ごま油・きび和糖 片栗粉	豚肉	緑豆もやし・人参 キャベツ・生姜・にんにく
4日（木） エネルギー（kcal）（小）627（中）762			
ナン	ナン		
コンソメスープ	じゃがいも	ショルダーベーコン	人参・玉葱・パセリ セロリ・カブ・キャベツ
めぐみ鶏やわらかチキンロイヤル	砂糖	鶏肉・大豆たんぱく	玉葱・りんご・にんにく
ドライカレー	有塩バター・小麦粉	豚肉もも	生姜・にんにく・グリーンピース 玉ねぎ・にんじん・トマト
5日（金） エネルギー（kcal）（小）720（中）834			
ご飯	ご飯		
味噌汁		豆腐・油揚げ・煮干し 味噌・サバ削り節	人参・長ねぎ
いわし梅煮	水あめ・でん粉	いわし・かつお削り節	
肉じゃが	じゃがいも・キャノーラ油 しらたき・きび和糖	豚肉	玉ねぎ・人参
10日（水） エネルギー（kcal）（小）640（中）796			
ご飯	ご飯		
大根の味噌汁		油揚げ・味噌 煮干し・サバ削り節	大根・人参 小松菜
えびと野菜の包み蒸し	小麦粉	えび・スケソウダラ・タチウオ	玉葱・人参・たけのこ・枝豆
豚肉の生姜煮	きび和糖・白滝・白炒りごま・キャノーラ油	豚肉	玉葱・人参・青ピーマン・生姜
ハスカップゼリー			ハスカップ
11日（木） エネルギー（kcal）（小）613（中）773			
横割りパン	横割りパン		
ミネストローネ	きび和糖 マカロニ	ショルダーベーコン 大豆	キャベツ・人参・トマト 玉葱・セロリ・パセリ
白身魚のフライ	パン粉	たら	
キャベツのコンソメ炒め	オリーブ油	ミニウィンナー	キャベツ・玉葱・人参
中濃ソース			
15日（月） エネルギー（kcal）（小）658（中）776			
ご飯	ご飯		
なめこ汁		豆腐・油揚げ 昆布・煮干し	なめこ・大根 人参・小松菜・長ねぎ
根菜ハンバーグ	パン粉	鶏肉・ひじき	玉葱・ごぼう・人参
肉味噌炒め	ごま油・きび和糖 片栗粉	望来豚 味噌	キャベツ・玉葱 人参・茄子
16日（火） エネルギー（kcal）（小）657（中）837			
みそラーメン	ソフトラーメン キャノーラ油	豚肉	生姜・にんにく 人参・玉葱・たけのこ 緑豆もやし・長ねぎ
フライドポテト	じゃがいも・キャノーラ油		
グリーンサラダ			キャベツ・きゅうり コーン
17日（水） エネルギー（kcal）（小）716（中）921			
ご飯	ご飯		
肉味噌豆腐	キャノーラ油・きび和糖 片栗粉	豆腐・豚肉 味噌	生姜・にんにく 長ねぎ・にんじん
肉シューマイ	でん粉・パン粉・小麦粉	豚肉・鶏肉・大豆粉	玉葱・生姜
からし和え	きび和糖		人参・ほうれん草 緑豆もやし・キャベツ
18日（木） エネルギー（kcal）（小）702（中）888			
かぼちゃツイストパン	かぼちゃパン		
鮭ボールクリームシチュー	小麦粉	鮭・粉チーズ スキムミルク 牛乳	玉ねぎ・人参 野菜ベース
ホウレン草オムレツ	タピオカ澱粉	鶏卵	ホウレン草
コーンのサラダ	きび和糖 白炒りごま		コーン・ほうれん草 緑豆もやし
19日（金） エネルギー（kcal）（小）731（中）837			
ご飯	ご飯		
さつま汁	つきこんにゃく	豆腐・鶏肉もも 昆布だし・サバ削り節	さつま芋・人参 大根・ごぼう・長ねぎ
チーズチキン大葉巻	パン粉・小麦粉・でん粉	鶏肉・チーズ	
お浸し	白炒りごま		緑豆もやし・小松菜
ぶどうゼリー			
22日（月） エネルギー（kcal）（小）697（中）824			
ご飯	ご飯		
親子煮	キャノーラ油・きび和糖	鶏肉・鶏卵 焼き豆腐	人参・干し椎茸 玉ねぎ・たけのこ 長ねぎ・ほうれん草
豆腐包み焼き	砂糖	鶏肉・豆腐	玉葱・人参・枝豆
ごま和え	白炒りごま・白すりごま きび和糖		ブロッコリー・人参 キャベツ
23日（火） エネルギー（kcal）（小）708（中）843			
トマトスパゲティ	スパゲティ きび和糖・小麦粉 オリーブ油	鶏肉もも・大豆 ショルダーベーコン	生姜・にんにく 玉ねぎ・セロリ・人参 しめじ・トマト・バジル
若鶏のピカタ	でん粉・パン粉・砂糖	鶏肉・全卵	
チーズサラダ		ダイスチーズ	人参・キャベツ きゅうり
24日（水） エネルギー（kcal）（小）704（中）819			
ご飯	ご飯		
望来豚汁	つきこんにゃく じゃがいも	望来豚もも・豆腐 サバ削り節・味噌	にんじん・大根・生姜 玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ
さんまの蜜付けマーマレード風味	砂糖	さんま	マーマレード
酢みそ和え	こんにゃく きび和糖・白すりごま	わかめ 味噌	きゅうり・人参
25日（木） エネルギー（kcal）（小）595（中）687			
ソフトフランス	ソフトフランス		
大根とベーコンのスープ	じゃがいも	ショルダーベーコン	玉葱・大根 人参・パセリ
グラタンコロッケ	パン粉・マカロニ・小麦粉・砂糖	味噌	
クリーミーサラダ		ロースハム	キャベツ。きゅうり 人参
26日（金） エネルギー（kcal）（小）641（中）746			
ご飯	ご飯		
かき玉味噌汁		鶏卵・わかめ 豆腐・油揚げ・味噌 サバ削り節・煮干し	玉葱・人参 長ねぎ
発芽玄米入りつくね	パン粉	鶏肉	たまねぎ
ホウレン草としめじのごま和え	白炒りごま・白すりごま		ホウレン草・緑豆もやし・しめじ
29日（月） エネルギー（kcal）（小）706（中）915			
ご飯	ご飯		
鶏のピリ辛丼	キャノーラ油・きび和糖 片栗粉	鶏肉・豆腐 味噌	人参・ごぼう・干し椎茸 キャベツ・枝豆・生姜・にんにく
みそだれ肉団子	パン粉	鶏肉・豚肉	玉葱
春雨サラダ	はるさめ・ごま油 白炒りごま・きび和糖		キャベツ・胡瓜 人参
30日（火） エネルギー（kcal）（小）724（中）948			
きつねうどん	ソフトメン きび和糖	油揚げ・豚肉 昆布 さば削り節	干し椎茸・人参 長ねぎ
大学芋	黒いりごま・水あめ きび和糖・キャノーラ油		さつま芋
ミニトマト			ミニトマト
31日（水） エネルギー（kcal）（小）761（中）951			
ご飯	ご飯		
かぼちゃカレー	有塩バター	粉チーズ・スキムミルク 豚肉	かぼちゃ・玉葱・トマト 人参・生姜・にんにく アップルピューレ
かぼちゃ型ハンバーグ	砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・玉葱
ハロウィンフルーツカクテル	カットゼリー		黄桃・みかん・パイン