



# 予定献立表



※牛乳は毎日

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。

つきます。

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)	
<p>「給食ができるまでについて知ろう」</p> <p>給食ができるまでには、たくさんの人が関わっています。食材を作ってくれている方。その食材を加工し、販売してくれる業者さん。そして調理をしてくれる調理員さん。他にはどんな人が関わっているのでしょうか？</p>				15日(木)	角食パン	小麦粉、砂糖、マーガリン		
				16日(金)	大根とベーコンのスープ	じゃがいも	ベーコン ガラスープ(ポーク&チキン)	大根、玉葱 人参、パセリ
				19日(月)	黒豆コロッケ	じゃがいも、パン粉、砂糖、キャノーラ油、米粉	大豆	
				20日(火)	チーズサラダ		ダイスチーズ	人参、コーン キャベツ、きゅうり
				21日(水)	ブルーベリージャム	水あめ、砂糖		ブルーベリー
1日(木)	背割りパン	小麦粉、砂糖、マーガリン		22日(木)	ごはん	白飯		
エネルギー(kcal)	豆乳チャウダー	じゃがいも バター	ベーコン ガラスープ(ポーク&チキン)	23日(金)	鶏汁	こんにゃく キャノーラ油	鶏肉、豆腐、味噌 サバ削り節	人参、玉葱、大根 ごぼう、長ねぎ、生姜
(小) 639 (中) 796	ウィンナー コーンのサラダ		豚肉	24日(土)	五目厚焼き卵	でん粉	卵、ひじき、醤油、大豆たんぱく	人参、椎茸、グリーンピース
2日(金)	ごはん	白飯		25日(日)	ホウレン草のごま和え	白炒りごま、白すりごま きび和糖	竹輪 醤油、味噌	ホウレン草、もやし
エネルギー(kcal)	白菜とえのきの味噌汁		豆腐、煮干し 味噌、サバ削り節	26日(月)	ごはん	白飯		
(小) 643 (中) 740	さんまのから揚げ	キャノーラ油	さんま	27日(火)	カブのスープ		ショルダーベーコン ガラスープ(ポーク&チキン)	カブ、玉葱、人参 セロリ、パセリ
5日(月)	切干大根	ごま油 きび和糖	さつま揚げ ひじき	28日(水)	発芽玄米入りつくね	パン粉	鶏肉、大豆たんぱく、醤油	玉葱
エネルギー(kcal)	揚げ味噌汁		豆腐、油揚げ、味噌 サバ削り節、煮干し	29日(木)	ポークビーンズ	きび和糖 キャノーラ油	望来豚、大豆 醤油	人参、玉葱 青ピーマン、トマトケチャップ
(小) 641 (中) 751	豆腐ハンバーグ	パン粉、脱脂粉乳	鶏肉、豆腐	30日(金)	ナポリタンスパゲティ	小麦粉 きび和糖 バター	豚肉、ベーコン	生姜、にんにく 人参、玉葱 エリンギ、青ピーマン トマトケチャップ
6日(火)	五目きんぴらごぼう	白滝、白炒りごま きび和糖、キャノーラ油	鶏肉、竹輪 しょう油	31日(土)	焼きじゃがバター みかん	じゃがいも、バター		みかん
エネルギー(kcal)	塩ラーメン	小麦粉 キャノーラ油	豚肉 ガラスープ(ポーク&チキン)	1日(日)	ごはん	白飯		
(小) 591 (中) 790	野菜肉団子	パン粉 なたね油	鶏肉 大豆たんぱく	2日(月)	ポークカレー	じゃがいも	望来豚	玉葱、人参 生姜、にんにく、トマト
7日(水)	枝豆サラダ		枝豆、キャベツ、人参、玉葱	3日(火)	矢切ねぎコロッケ	キャノーラ油、じゃが芋、砂糖	味噌	玉葱
エネルギー(kcal)	けんちん汁	キャノーラ油、ごま油 じゃがいも	鶏肉、豆腐、昆布、サバ削り節	4日(水)	海藻サラダ		わかめ、昆布 のり	キャベツ、きゅうり 人参、玉葱
(小) 700 (中) 857	鮭ザンギ	きび和糖、キャノーラ油、片栗粉	鮭、しょう油	5日(木)	メロンパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵	
8日(木)	クリーミーサラダ		人参、コーン キャベツ、きゅうり	6日(金)	マカロニスープ	小麦粉	ウィンナー ガラスープ(ポーク&チキン)	玉葱、人参 キャベツ
エネルギー(kcal)	黒コッペパン	小麦粉、砂糖、マーガリン		7日(土)	フレンチオムレツ	小麦	卵、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
(小) 653 (中) 780	ミートボールスープ	パン粉、でん粉、砂糖	鶏肉、豚肉	8日(日)	コールスローサラダ		ハム	キャベツ、きゅうり 人参
9日(日)	若鶏のピカタ	パン粉、でん粉、砂糖	鶏肉、卵	9日(月)	ごはん	白飯		
エネルギー(kcal)	マカロニサラダ	小麦粉	ハム ヨーグルト	10日(火)	味噌おでん	こんにゃく、きび和糖	生揚げ、さつま揚げ 味噌、醤油、昆布	さつま芋、大根 人参、椎茸
(小) 683 (中) 804	餃子	小麦粉、菜種油、ごま油	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	11日(水)	若鳥のごま照り焼き	小麦、ごま	乳、大豆、鶏肉、豚肉、イワシ	
10日(月)	豚肉と野菜のピリ辛炒め	ごま油 きび和糖	豚肉 しょう油	12日(木)	きゅうりとわかめの酢の物	ごま油 きび和糖	わかめ 醤油	きゅうり、人参
エネルギー(kcal)	麦ごはん	白飯、精麦		13日(金)	しょう油ラーメン	小麦粉 白炒りごま キャノーラ油	豚肉、本がらチキン わかめ	玉葱、白菜、生姜 人参、チンゲン菜 筍、もやし、長ねぎ
(小) 665 (中) 821	キャベツの味噌汁		豆腐、油揚げ、味噌 サバ削り節、煮干し	14日(土)	さつまパイ	小麦 キャノーラ油	乳、大豆	さつま芋
11日(火)	さばの塩焼き		サバ	15日(日)	ミニトマト			ミニトマト
エネルギー(kcal)	豚肉と白滝のしくれ煮	白滝、きび和糖 キャノーラ油	豚肉 しょう油	16日(月)	ごはん	白飯		
(小) 683 (中) 804	クリーミー味噌うどん	小麦粉 片栗粉	望来豚、調整豆乳 スキムミルク、味噌	17日(火)	もずくの味噌汁	白滝、キャノーラ油 きび和糖、ごま	もずく、鶏肉 醤油	ごぼう、人参 青ピーマン
12日(水)	ヘルシーサラダ	こんにゃく	わかめ、昆布 のり	18日(水)	いわしのみぞれ煮		いわし	
エネルギー(kcal)	りんご ごはん	白飯		19日(木)	鶏ごぼう炒め	白滝、キャノーラ油 ごま、きび和糖	鶏肉、醤油	ごぼう、人参 青ピーマン
(小) 642 (中) 820	八宝菜	ごま油、きび和糖 片栗粉	望来豚、ムラサキイカ うすら卵、しょう油	20日(金)	ツイストパン	小麦粉、砂糖、マーガリン		
13日(木)	小籠包	小麦粉、でん粉、春雨、砂糖	醤油	21日(土)	キャロットシチュー	じゃがいも、小麦粉 バター	ベーコン 牛乳、粉チーズ	人参、たまねぎ
エネルギー(kcal)	華風和え	きび和糖、ごま油 白炒りごま	ハム 醤油	22日(日)	チキンハーフステーキ	砂糖	鶏肉	
(小) 658 (中) 847				23日(月)	ハムのマリネ	キャノーラ油	ハム	人参、きゅうり、レモン果汁 キャベツ、玉葱、パセリ
14日(金)				24日(火)	きびごはん	白飯、きび		
エネルギー(kcal)				25日(水)	四川豆腐	片栗粉 キャノーラ油	豆腐、豚肉 ガラスープ(ポーク&チキン)	人参、長ねぎ 筍、生姜、にんにく
(小) 636 (中) 796				26日(木)	にらまんじゅう	砂糖、小麦粉	豚肉	にら、キャベツ、にんにく、生姜、長ねぎ
15日(土)				27日(金)	ナムル	ごま、きび和糖 ごま油	醤油	もやし、人参 ホウレン草