



6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31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)		
<p>よてい こんだてひょう ☆予定献立表について☆</p> <p>しょうかい かいそうい せいそく さいしゆ ・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。</p> <p>つごう こんだて へんこう ばあい りょうじょう ・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。</p> <p>しょうがっこう ねんせい ひょうじ ・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。</p> 				18日 (火)	うどん	うどん			
					きつねうどん	きび和糖	油揚げ ぶた	干し椎茸 にんじん 長ねぎ	
					かしわ天	植物油 ごま油 ごま	とり ツナ	青のり キャベツ きゅうり にんじん	
					ツナ和え				
5日 (水)	じゃこごはん	ごはん じゃが芋 ごま	ちりめんじゃこ 油揚げ	だいこん にんじん キャベツ 長ねぎ	19日 (水)	ごはん	ごはん しらたき きび和糖 植物油	ぶた 豆腐	にんじん はくさい 長ねぎ 玉ねぎ
	野菜たっぷり味噌汁			しょうが		発芽玄米入りつくね	パン粉、豚脂、砂糖 発芽玄米 ごまドレッシング	とり 大豆たんぱく	
	さんまの生姜煮	砂糖 きび和糖、しらたき ごま	さんま ぶた	たまねぎ にんじん 青ピーマン おろししょうが		ごまサラダ			にんじん きゅうり コーン
	豚肉の生姜炒め	植物油							
6日 (木)	ツイストパン	ツイストパン じゃが芋		にんじん、かぶ たまねぎ、キャベツ セロリ、パセリ 玉ねぎ	20日 (木)	背割りパン	背割りのパン		にんじん たまねぎ はくさい コーン パセリ
	コンノメスープ					ミートボールスープ			
	グラタンコロケ	植物油、パン粉、砂糖 マカロニ、小麦粉 片栗粉、ゼラチン	クリーム チーズ			ウィンナー ケチャップ	豚脂、砂糖	ぶた	
	ポークチャップ		ぶた グリーンピース	りんご、玉ねぎ、トマト缶 たけのこ、にんじん		ポテトサラダ	じゃが芋	ヨーグルト	ケチャップ にんじん、きゅうり たまねぎ
	ベビーチーズ		チーズ						
7日 (金)	ごはん	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	豆腐 大豆ミート	おろししょうが おろしにんにく 長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし、きゅうり にんじん	21日 (金)	ごはん	ごはん きび和糖 植物油	望来豚	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし 青ピーマン、干し椎茸 エリンギ
	マーボー豆腐					豚肉ジンギスカン			
	ギョーザ	小麦粉 パン粉 砂糖、片栗粉 ごま	ぶた とり			厚焼き玉子 筍の炒め煮	砂糖、小麦粉 きび和糖、片栗粉 植物油	全卵、大豆たんぱく 高野豆腐	たけのこ、たまねぎ にんじん
	パンバンジーサラダ					バターライス 白菜の クリームスープ	ごはん、バター バター 小麦粉 オリーブ油 小麦粉	チーズ 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ バジル
10日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米 じゃが芋	とり 豆腐 油揚げ さけ	にんじん だいこん しめじ	24日 (月)	白身魚の香草フライ	はちみつゼリー フルーツ和え	はちみつレモンゼリー	みかん缶 白桃缶
	味噌けんちん汁								
	鮭の塩焼き	きび和糖 植物油 片栗粉	生揚げ 大豆ミート	だいこん にんじん 干し椎茸 たけのこ おろししょうが					
	厚揚げのみぞれ煮								
11日 (火)	ラーメン	ラーメン ごま 植物油	ぶた 荳わかめ	たまねぎ、もやし はくさい、たけのこ にんじん、チンゲンサイ おろししょうが、長ねぎ 玉ねぎ おろししょうが	25日 (火)	スパゲティ	スパゲティ きび和糖 オリーブ油 小麦粉	とり	トマト缶、にんじん おろししょうが おろしにんにく セロリ、しめじ 玉ねぎ、バジル
	しょう油ラーメン					チキントマト スパゲティ			
	揚げシューマイ	豚脂 パン粉、小麦粉 ごま油	ぶた とり 大豆粉			ジャーマンポテト	じゃが芋 バター きび和糖		玉ねぎ にんじん パセリ みかん
	もやしのナムル	ごま油 ごま		もやし、コーン にんじん、ほうれん草					
12日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米 植物油 きび和糖 ごま	とり、ひじき 大豆ミート 豆腐 枝豆	だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 おろししょうが	26日 (水)	ごはん	ごはん 植物油	ぶた 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 たけのこ、長ねぎ おろししょうが
	とろろ煮					豚肉の沢庵焼			
	根菜ハンバーグ	小麦粉、豚脂、植物油 パン粉、水あめ、砂糖	とり、ひじき 大豆たんぱく	玉ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ、きゅうり		いわし梅煮	片栗粉、砂糖	いわし、かつお節	梅
	ブロッコリーサラダ					キャベツのごま和え	きび和糖 ごま	昆布	にんじん キャベツ
13日 (木)	黒角食	黒角食 バター 小麦粉	ベーコン チーズ 牛乳	アスパラ はくさい にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ	27日 (木)	ナン	ナン じゃが芋 バター	ぶた チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん おろししょうが おろしにんにく りんご、トマト缶
	アスパラの クリーム煮					焼き肉カレー			
	エビカツ	片栗粉、植物油 小麦粉、コーンスターチ コールスロドレッシング(卵)	えび、たら 大豆たんぱく			豆腐ハンバーグ	パン粉(小麦、大豆) 植物油、片栗粉	豆腐 とり	玉ねぎ トマト
	キャロットサラダ			にんじん きゅうり コーン		アスパラサラダ			アスパラ にんじん、キャベツ
17日 (月)	ごはん	ごはん	油揚げ 豆腐	小松菜 にんじん 長ねぎ	28日 (金)	ごはん	ごはん クイッキオ 植物油	豆腐	おろししょうが 玉ねぎ、干し椎茸 にんじん、長ねぎ 玉ねぎ
	小松菜と油揚げの 味噌汁			おろししょうが		フォーのスープ			
	さばの生姜煮	水あめ、砂糖 しらたき きび和糖 ごま 植物油	さば とり	ごぼう にんじん 青ピーマン		みぞだれ肉団子	パン粉(小麦、大豆) 片栗粉、豚脂、ごま油 ごま油 きび和糖	とり ぶた 望来豚	玉ねぎ、にんじん 青ピーマン、もやし おろししょうが おろしにんにく
	鶏ごぼう炒め					韓国風焼き肉炒め			