



9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

令和元年度

※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 (糖)	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 (糖)	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 かいそろい ・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 ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>しょうがっこう 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> 				17日(火)	ごはん	ごはん きび和糖 植物油、片栗粉	ふた、いか とうふ	おろし生姜、にんじん おろしにんにく 玉ねぎ、チンゲン菜 しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ にんじん、長ねぎ はくさい、きゅうり にんじん
4日(水)	ごはん	ごはん		18日(水)	豆腐の味噌汁	ごはん	とうふ 油揚げ にんじん 長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 663 (中) 795	とじ汁		とり とうふ 油揚げ	黒ソイフライ	パン粉、小麦粉 砂糖、植物油 米粉	黒ソイ		
	おさかなフライ	植物油、でんぷん パン粉、小麦粉	たら	中濃ソース 小袋				
エネルギー (kcal) (小) 665 (中) 804	れんこんきんぴら	こんにやく きび和糖 ごま油	ちくわ ひじき	豚肉と豆腐の みそ炒め	きび和糖 ごま油 片栗粉	望来豚	玉ねぎ にんじん なす、おろし生姜	
	ナン	ナン バター		19日(木)	背割りパン	背割りパン バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ごぼう	
エネルギー (kcal) (小) 663 (中) 795	キーマカレー		ふた 大豆ミート チーズ	ごぼう クリームスープ		ベーコン とり 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ウィンナー		
	とうふひじき ハンバーグ	豚脂、砂糖 パン粉 キャッサバ	とり、ふた とうふ ひじき	ウィンナー ケチャップ 小袋				
エネルギー (kcal) (小) 650 (中) 804	ゆでとうもろこし		とうもろこし	梨			なし	
	6日(金)	ごはん	ごはん しらたき きび和糖 植物油	20日(金)	ごはん	こんにやく	とうふ とり	
エネルギー (kcal) (小) 676 (中) 805	豚すき煮		ふた 生揚げ 高野豆腐	さつま汁		さんま	さつま芋 にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	
	あじの塩焼き ほうれん草と ちくわのおひたし		あじ ちくわ	さんまの味噌煮	米粉 砂糖 ごま油 ごま	ツナ	キャベツ きゅうり、にんじん	
エネルギー (kcal) (小) 676 (中) 805	イエスクリーン米	イエスクリーン米		24日(火)	ハッシュドビーフ	ごはん 小麦粉 バター	うし 脱脂粉乳 チーズ	
	なめこ汁		とうふ 油揚げ	パリッきゅうり	ごま 小麦 水あめ 砂糖	牛乳 脱脂粉乳	おろしにんにく おろし生姜 にんじん、玉ねぎ グリーンピース、しめじ りんご、トマト	
エネルギー (kcal) (小) 676 (中) 805	ほっけフライ	植物油、パン粉 小麦粉、バター粉	ほっけ	フルーツあえ			きゅうり、しょうが しそ、とうがらし みかん缶 白桃缶、ぶどう果汁	
	昆布&望来豚炒め	きび和糖 ごま油 ごま	望来豚 昆布	25日(水)	ごはん	ごはん	とうふ	
エネルギー (kcal) (小) 676 (中) 822	石狩血うどん	血うどん ごま油 きび和糖 片栗粉	望来豚 いか、さつま揚げ	中華スープ	小麦粉、植物油 はるさめ、豚脂 片栗粉、砂糖 米粉	ふた	にんじん、はくさい コーン、長ねぎ 玉ねぎ、にんじん キャベツ、しいたけ	
	厚田のあんまん	小豆あん 小麦粉 砂糖、ラード	卵白	春巻	ごま油 きび和糖 片栗粉	ふた	もやし、おろし生姜 にんじん、キャベツ おろしにんにく	
エネルギー (kcal) (小) 675 (中) 790	枝豆		枝豆	26日(木)	ツイストパン	ツイストパン じゃが芋	にんじん、カブ 玉ねぎ、セロリ キャベツ	
	ごはん	じゃが芋	もずく とうふ 油揚げ	コンソメスープ	マカロニ 米粉 バター パン粉 植物油	ベーコン チーズ 牛乳	えのき 玉ねぎ パセリ	
エネルギー (kcal) (小) 672 (中) 817	もずくの味噌汁		さば	きのこグラタン			ミニトマト	
	さばみぞれ煮	片栗粉 砂糖 バター	とり	27日(金)	ごはん	ごはん じゃが芋 片栗粉 砂糖	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 674 (中) 787	厚田産しいたけの ガリバターチキン		玉ねぎ れんこん しいたけ、パセリ おろしにんにく	とじと野菜のつくね	砂糖 パン粉 植物油	とり 大豆たんぱく	れんこん にんじん、長ねぎ ほうれん草 もやし	
	スライスパン	スライスパン	ウィンナー	ほうれん草の ごまあえ	ごま きび和糖	竹輪	ほうれん草 もやし	
エネルギー (kcal) (小) 674 (中) 787	石狩野菜たっぷり ポトフ		玉ねぎ、セロリ ブロッコリー、玉ねぎ だいこん、にんじん	30日(月)	ごはん	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	望来豚 とうふ	
	メンチカツ	植物油 片栗粉、バター粉 砂糖、パン粉	ふた とり	望来豚のピリ辛煮	小麦粉、パン粉 砂糖、片栗粉	ふた、とり 大豆たんぱく	キャベツ、にんじん コーン、しいたけ えだまめ、おろし生姜 おろしにんにく キャベツ、玉ねぎ 生姜	
エネルギー (kcal) (小) 674 (中) 787	冷やしトマト スパゲッティ	スパゲッティ きび和糖 植物油	きゅうり にんじん、パセリ 玉ねぎ、コーン	ギョーザ	きび和糖 ごま油 ごま		きゅうり にんじん だいこん	
	イエスクリーン米	イエスクリーン米 こんにやく	さけ とうふ	切干大根ナムル				
エネルギー (kcal) (小) 674 (中) 787	石狩鍋		にんじん 玉ねぎ、キャベツ 長ねぎ					
	きんぴら包み焼き	砂糖、ごま ごま油 ゼラチン	とり、とうふ 大豆たんぱく					
エネルギー (kcal) (小) 674 (中) 787	さといものカレー煮	さといも きび和糖、植物油	とり					
	お月見ゼリー	砂糖						