



# 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

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 (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)		
☆予定献立表について☆ ・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。 ・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。 ・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。									
1日(火)	和風スパゲティ	スパゲティ きび和糖 でんぷん 植物油	とり	人参、おろしにんにく 玉ねぎ、おろし生姜 ほうれん草 しめじ たけのこ 干し椎茸 かぼちゃ	16日(水)	ごはん	ごはん きび和糖	望来豚	おろし生姜、干し椎茸 おろしにんにく 玉ねぎ、エリンギ 人参、青ピーマン キャベツ、もやし
2日(水)	かぼちゃひき肉フライ	豚脂 小麦粉、パン粉 植物油、砂糖	ぶた		17日(木)	豚肉ジンギスカン	でん粉、コーンスターチ 砂糖、植物油	全卵	人参 青のり
3日(木)	フロッコリーサラダ	ハム	キャベツ、ブロッコリー		21日(月)	かぼちゃツイストパン	かぼちゃツイストパン バター 小麦粉 植物油	ベーコン チーズ 脱脂粉乳 牛乳 とり 全卵	ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ パセリ
4日(金)	大根のごまみそ汁	ごはん ごま	油揚げ	大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ 人参	23日(水)	フロッコリーのクリーム煮	パン粉、米粉 でん粉、小麦粉 砂糖、植物油		きゅうり 人参、コーン
5日(土)	豆腐包み焼き	砂糖 植物油	とり とうふ 枝豆	干し椎茸 玉ねぎ 人参、おろし生姜	24日(木)	とりのピカタ	ごはん じゃが芋	とり とうふ 油揚げ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
6日(日)	豚肉のしょうが炒め	きび和糖 ごま、植物油	ぶた	人参、おろし生姜 玉ねぎ 人参	25日(金)	イタリアンサラダ	みそけんちん汁	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
7日(月)	コッパパン	コッパパン じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ パセリ	26日(土)	肉みそ豆腐	発芽玄米入りつくね	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
8日(火)	ポテトクリームスープ	砂糖、植物油 パン粉 でん粉	とり 大豆粉	玉ねぎ りんご	27日(日)	ショーロンポー	変わりきんぴら	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
9日(水)	やわらかチキン	パン粉 でん粉	ハム	人参 玉ねぎ パセリ	28日(月)	たまたまきゅうり	横割りパン	人参 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
10日(木)	キャベツサラダ	ごはん こんにやく じゃが芋	望来豚 とうふ	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	29日(火)	横割りパン	カレーコンソメスープ	人参 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
11日(金)	望来豚汁	砂糖	いわし	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	30日(水)	カレーコンソメスープ	キャベツメンチカツ	人参 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
12日(土)	いわしのオレンジ煮	ごま油 きび和糖	ひじき、大豆 さつま揚げ	人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	31日(木)	キャベツメンチカツ	ポテトサラダ	人参 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
13日(日)	大豆とひじきの煮物	ごはん でん粉 砂糖	とうふ、油揚げ たら 卵白 とり パン粉	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	1日(火)	ごはん	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
14日(月)	大豆と油揚げの とびろ煮	ごはん でん粉 砂糖	とうふ、油揚げ たら 卵白 とり パン粉	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	2日(水)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
15日(火)	みそラーメン	ラーメン 植物油 ごま	ぶた	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	3日(木)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
16日(水)	揚げシューマイ	豚脂、小麦粉 パン粉 ごま油、植物油	ぶた とり 大豆粉	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	4日(金)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
17日(木)	りんご イエスクリーン米	イエスクリーン米 じゃが芋 ごま	油揚げ	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	5日(土)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
18日(金)	野菜たっぷりみそ汁	さけ 生揚げ ぶた	玉ねぎ 人参、おろし生姜 たけのこ 干し椎茸	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	6日(日)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
19日(土)	さけの西京焼き	きび和糖 植物油 でん粉	さけ 生揚げ ぶた	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	7日(月)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
20日(日)	厚揚げの甘酢あんかけ	バターロールパン	ベーコン	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	8日(火)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
21日(月)	肉団子	パン粉 でん粉、砂糖 豚脂、ごま油	とり ぶた	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	9日(水)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
22日(火)	キャロットサラダ	粉あめ 果糖、グラニュー糖	チーズ	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	10日(木)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
23日(水)	ブルーベリーゼリー	イエスクリーン米 じゃが芋 バター	とり チーズ 脱脂粉乳	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	11日(金)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
24日(木)	野菜カレーライス	小麦粉、でん粉 植物油、豚脂 じゃが芋、パン粉	ぶた とり	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	12日(土)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
25日(金)	星のコロッケ	ミニトマト	ミニトマト	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	13日(日)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
26日(土)	ミニトマト	ごはん こんにやく 植物油 砂糖	油揚げ	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	14日(月)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
27日(日)	五目ごはん	油揚げ	人参 ごぼう たけのこ しいたけ 白菜 えのき 人参、長ねぎ	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	15日(火)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
28日(月)	白菜とえのきのみそ汁	砂糖	さば	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	16日(水)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
29日(火)	さばの生姜煮	きび和糖 植物油	さば とり 枝豆	人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	17日(木)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ
30日(水)	切干大根のカレー炒め			人参、おろし生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	18日(金)	たんぱく	たんぱく	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 大根 長ねぎ しめじ 玉ねぎ

## 野菜を食べよう!

野菜にはおなかの中を掃除してくれる食物繊維や、風邪の予防に必要なビタミンがたくさん含まれています。しっかりと食べて病気を予防しましょう!

