



# 8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)	
<p>よてい こんだてひよう ☆予定献立表について☆</p> <p>・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>・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>・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>				<p>すいぶんほきゆう わす 水分補給を忘れないで!</p> <p>からだやく すいぶん たいじゆう うしな からだきのう ししよう で 体は約70%が水分でできています。体重の3%を失うだけで、体の機能に支障が出ます。</p> <p>スポーツドリンクは運動した時などの水分補給には最適ですが、 糖分や塩分も多く含んでいます。おいしいからと日常的に飲むのはお勧めしません。</p> <p>なるべくお茶や水を飲むようにしましょう。</p>				
21日 (水)	ごはん	ごはん		27日 (火)	ラーメン	ぶた とうふ	はくさい にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	
	豚丼	こんにやく きび和糖 植物油	ぶた とうふ		スーランタン麵			
	いわし梅煮	水あめ 片栗粉	いわし かつお節		揚げシューマイ	豚脂、ごま油 パン粉、植物油 小麦粉 大豆粉	ぶた とり	玉ねぎ おろし生姜
おひたし	ごま		枝豆			枝豆		
22日 (木)	黒コッパン	黒コッパン		28日 (水)	ごはん	ぶた チーズ 脱脂粉乳	おろしにんにく おろし生姜 にんじん 玉ねぎ りんご トマト缶	
	ポテトクリームスープ	じゃが芋 バター 小麦粉	脱脂粉乳 牛乳		ハヤシライス	じゃが芋 バター		
	デミバーク	豚脂、米粉 片栗粉	とり、ぶた 大豆たんぱく		根菜ハンバーグ	パン粉 豚脂 植物油	とり 大豆たんぱく ひじき	玉ねぎ ごぼう にんじん ミニトマト
	グリーンサラダ	小麦粉、植物油			ミニトマト			ミニトマト
沖繩パイン			パイナップル					
23日 (金)	ごはん	ごはん		29日 (木)	コッパン			
	たこ団子汁	片栗粉 砂糖	たこ たら		マカロニスーフ	マカロニ	ウィンナー	玉ねぎ、キャベツ にんじん
	キャベツメンチカツ	豚脂、パン粉 小麦粉、砂糖 植物油	とり 全卵		栗山ポテトコロッケ	じゃが芋、バター 小麦粉、米粉 砂糖	ぶた	玉ねぎ
じゃがいものどぼろ煮	じゃが芋 きび和糖 片栗粉、植物油	望来豚 生揚げ	おろし生姜 にんじん 玉ねぎ、グリーンピース	ポークビーンズ	きび和糖 植物油	望来豚 大豆	にんじん、トマト缶 玉ねぎ、りんご 青ピーマン	
26日 (月)	ごはん	ごはん		30日 (金)	アセロラゼリー		アセロラゼリー	
	けんちん汁	じゃが芋 ごま油	とり とうふ		ごはん	ごはん		
	さばの塩焼き		さば		小松菜と油揚げの 味噌汁		とうふ 油揚げ	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ
油揚げの炒め煮	植物油 きび和糖	油揚げ さつま揚げ	キャベツ にんじん	発芽玄米入りつくね	パン粉、砂糖 豚脂 発芽玄米	とり 大豆たんぱく	玉ねぎ	
				五目煮	しらたき きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	にんじん	