

11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				
	熟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)		熟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(金)	アイスグリーン米	アイスグリーン米 こんにやく	とり とうふ	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜	18日(月)	ごはん	ごはん じゃが芋	油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参
	とじ汁					じゃがいもとわかめの味噌汁			
エネルギー (kcal) (小) 682 (中) 793	さばの味噌煮	片栗粉	さば			和風さんびら包み焼き	砂糖 ごま油	とり とうふ	
	ほうれん草のごまあえ	ごま きび和糖	ちくわ	ほうれん草 もやし		豚肉の生姜煮	しらたき 植物油 きび和糖	望来豚	玉ねぎ 人参、生姜 青ピーマン
5日(火)	アイスグリーン米	アイスグリーン米 じゃが芋 片栗粉	油揚げ	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ	19日(火)	塩ラーメン	ラーメン 植物油	ぶた	玉ねぎ、もやし 白菜、人参 たけのこ おろし生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり
	芋団子汁					巻巻	植物油 ごま油、米粉 はるさめ、砂糖 小麦粉、片栗粉	ぶた	
エネルギー (kcal) (小) 682 (中) 799	豆腐ハンバーグ	パン粉 大豆油 砂糖 片栗粉	とうふ とり 脱脂粉乳			ピリ辛きゅうり	植物油 ごま油、きび和糖	ツナ	
	ひじきとごぼうの炒め煮	しらたき、ごま きび和糖、植物油	ひじき	ごぼう 人参		ごはん	ごはん しらたき きび和糖 植物油	ぶた とうふ	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
6日(水)	ごはん	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	とうふ ぶた	おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参	20日(水)	すき焼き煮			
	マーボー豆腐					あじの塩焼き		あじ	
エネルギー (kcal) (小) 659 (中) 831	にらまんじゅう	豚脂 ごま油 小麦粉、砂糖	ぶた	にら、にんにく キャベツ 長ねぎ、生姜 人参 きゅうり、もやし		ごまサラダ			人参 きゅうり コーン
	華風あえ	きび和糖 ごま、ごま油	ハム			黒コッペパン	黒コッペパン バター	ベーコン	玉ねぎ、人参 コーン、パセリ おろしにんにく 玉ねぎ
7日(木)	ツイストパン	ツイストパン バター	とり ベーコン チーズ	トマト おろしにんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン		オニオンスープ	植物油、ごま油 パン粉、砂糖 片栗粉	えび たら	人参、トマト 玉ねぎ 青ピーマン
	千キントマト煮					エビカツレツ	植物油、ごま油 パン粉、砂糖	ぶた 大豆	
エネルギー (kcal) (小) 649 (中) 831	栗山かぼちゃコロッケ	パン粉、砂糖 バター粉、植物油		かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり、人参		ポークビーンズ	植物油		
	コールスローサラダ	コールスロードレッシング(卵)				ごはん	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	とり とうふ 枝豆	人参 ごぼう キャベツ 干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく きゅうり 切干大根、人参 みかん
8日(金)	じゃこごはん	ごはん	いわし 生揚げ	人参 大根 じゃが芋 長ねぎ	22日(金)	とりのピリ辛丼			
	豆乳みそ汁					切干大根ナムル	きび和糖 ごま油、ごま		
エネルギー (kcal) (小) 692 (中) 801	さんまの生姜煮	砂糖 ごま ごま油	さんま 昆布	キャベツ きゅうり 人参		みかん	ごはん		
	キャベツの昆布の炒めもの					ごはん	ごはん	ハム とうふ	人参、白菜 コーン、長ねぎ 玉ねぎ おろし生姜
11日(月)	ごはん	ごはん こんにやく きび和糖 植物油	ぶた とうふ	人参 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ		中華スープ	豚脂、小麦粉 パン粉、大豆粉 ごま油、砂糖	ぶた とり	おろし生姜 おろしにんにく 青ピーマン たけのこ、人参
	豚丼煮					肉シューマイ	植物油 きび和糖 片栗粉、ごま油	ぶた	
エネルギー (kcal) (小) 716 (中) 839	発芽玄米入りつくね	パン粉 発芽玄米、砂糖	とり	きゅうり 人参		千ジャオロース	うどん きび和糖	ぶた 油揚げ	干し椎茸 人参 長ねぎ ほうれん草
	酢みそあえ	きび和糖 ごま	わかめ			白花豆コロッケ	植物油 じゃが芋、片栗粉 バター、小麦粉 砂糖、パン粉	白花豆	
12日(火)	ジャージャー麺	スパゲティ きび和糖 ごま油 片栗粉	ぶた	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸		キャベツサラダ			キャベツ きゅうり、人参
	フレンチオムレツ	大豆油	全卵			ごはん	ごはん ごま	油揚げ	大根 人参 長ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 656 (中) 807	イタリアンサラダ			きゅうり キャベツ 人参		厚焼き玉子	砂糖、小麦粉 大豆油 植物油 きび和糖	全卵	
	ごはん	ごはん	とうふ 油揚げ	まいたけ 人参 小松菜 長ねぎ 大根		炒め納豆	納豆 望来豚		玉ねぎ 人参 青ピーマン 生姜、おろしにんにく
13日(水)	まいたけのみそ汁					メロンパン	メロンパン じゃが芋		キャベツ 玉ねぎ 人参
	いわしのみぞれ煮	片栗粉 さつま芋	いわし	オレンジ果汁 うんしゅうみかん果汁		キャベツのスープ		さけ	
エネルギー (kcal) (小) 692 (中) 810	さつま芋のオレンジジュース煮					さけのムニエル	バター 小麦粉 きび和糖 植物油	ハム	人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ
14日(木)	背割りパン	背割りコッペパン バター 小麦粉	とり 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参		ハムのマリネ			
	クリームシチュー					バターチキンカレーライス	ごはん バター じゃが芋	とり ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 おろし生姜 おろしにんにく りんご トマト りんご
エネルギー (kcal) (小) 662 (中) 828	ウィンナーケチャップ 小袋	砂糖	ぶた	コーン キャベツ きゅうり、人参		りんご		なたまめ	大根、シソの葉 なす、きゅうり、生姜 れんこん、とうがらし
	コーンのサラダ					福神漬			
15日(金)	ごはん	ごはん じゃが芋 ごま油	とうふ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ					
	けんちん汁								
エネルギー (kcal) (小) 676 (中) 822	白身魚フライ	パン粉 大豆粉、植物油	たら						
	油揚げの炒め物	植物油 きび和糖	油揚げ さつま揚げ	キャベツ 人参					

感謝して食べよう!

給食は、できるまでに農家さん、漁師さん、酪農家さん、トラックの
運転手さん、調理員さんなど、たくさんの人の力が関わっています。
給食に関わっているたくさんの人に感謝しながら食べましょう。

