令和2年度

6月 予定献立表

※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。

※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

☆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ことをご了承ください。
・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。

献立名	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）
1日（月） エネルギー（kcal）（小）693（中）868			
とりの中華丼	ごはん ごま油 きび和糖 ごま	とり えだまめ	おろし生姜、ごぼう おろしにんにく しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、にんじん
コーンシューマイ	豚脂、砂糖 片栗粉、小麦粉	たら とうふ	とうもろこし 玉ねぎ
切干大根ナムル	きび和糖 ごま油 ごま		きゅうり 切干大根 にんじん
すだちゼリー			
2日（火） エネルギー（kcal）（小）662（中）820			
とりみそれうどん	うどん きび和糖	とり 油揚げ つと	にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ
チーズはんぺんフライ	植物油 パン粉	たら チーズ 卵白	
ツナマヨサラダ	きび和糖	ツナ	玉ねぎ にんじん コーン
3日（水） エネルギー（kcal）（小）700（中）825			
ご飯	ごはん		
大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ	大根 にんじん 長ねぎ
いわしのみそれ煮		いわし	大根
じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 きび和糖 片栗粉 植物油	ぶた 生揚げ	おろし生姜 にんじん 玉ねぎ
4日（木） エネルギー（kcal）（小）702（中）833			
コッペパン	コッペパン		
クリームシチュー	じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン、牛乳 チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん
やわらかチキン	砂糖、片栗粉 小麦粉、植物油	とり 大豆粉	りんご 玉ねぎ
ブロッコリーサラダ	さつまいも		ブロッコリー キャベツ、きゅうり
紫芋チップス	植物油、砂糖		
5日（金） エネルギー（kcal）（小）667（中）826			
ご飯	ごはん		
せんべい汁	せんべい	とり 油揚げ	にんじん しらたき、長ねぎ しめじ、ごぼう
あじのさんがやき	豚脂、砂糖 片栗粉 植物油	あじ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、ごぼう たけのこ
大根と厚揚げのみそ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	大豆 生揚げ	大根 しいたけ おろし生姜
8日（月） エネルギー（kcal）（小）698（中）811			
イエスクリーン米	イエスクリーン米		
キャベツの味噌汁		とうふ 油揚げ	キャベツ にんじん 長ねぎ
さんまの生姜煮		さんま	生姜
五目煮	きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	しらたき にんじん
9日（火） エネルギー（kcal）（小）688（中）843			
なすのボロネーゼスパゲティ	スパゲティ 小麦粉 植物油	ぶた 大豆 チーズ	おろし生姜 おろしにんにく セロリ、玉ねぎ なす、パセリ トマト、りんご
デミグラスバーグ	豚脂、植物油 片栗粉 米粉、砂糖	とり ぶた	玉ねぎ 生姜 トマト
キャベツサラダ			にんじん キャベツ
10日（水） エネルギー（kcal）（小）687（中）813			
ご飯	ごはん		
八宝菜	ごま油 きび和糖 片栗粉	ぶた いか うずら全卵	にんじん 玉ねぎ、白菜 しいたけ、青ピーマン おろしにんにく おろし生姜
米粉ギョーザ	豚脂、米粉 片栗粉	ぶた	キャベツ、にら 生姜
華風あえ	きび和糖 ごま、ごま油	ツナ	にんじん、きゅうり もやし
11日（木） エネルギー（kcal）（小）622（中）796			
バターロール	バターロール		
オニオンスープ	バター パン粉、砂糖	ウィンナー さけ	玉ねぎ、にんじん コーン、パセリ おろしにんにく
鮭フライ	植物油、片栗粉 小麦粉		
中濃ソース			
ジャーマンポテト	じゃが芋 バター、きび和糖	ベーコン	玉ねぎ パセリ
12日（金） エネルギー（kcal）（小）671（中）800			
ご飯	ごはん		
豚肉ジンギスカン	きび和糖 植物油	望来豚	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし 青ピーマン、しいたけ
鮭太郎たまごやき	コーンスターチ 砂糖	全卵	
ひじきのごま味噌和え	きび和糖 ごま、ごま油	ひじき	にんじん、コーン ほうれん草、もやし
15日（月） エネルギー（kcal）（小）672（中）783			
ご飯	ごはん 砂糖		
たこ団子汁		たこ たら	にんじん、大根 ごぼう、玉ねぎ しめじ、長ねぎ おろし生姜、白菜
さばの味噌煮	砂糖、片栗粉	さば	
豚肉の生姜いため	きび和糖 ごま 植物油	ぶた	おろし生姜 玉ねぎ、にんじん 青ピーマン しらたき
16日（火） エネルギー（kcal）（小）660（中）842			
みそバターコーンラーメン	ラーメン 植物油 バター	ぶた	おろし生姜 おろしにんにく にんじん、玉ねぎ もやし、たけのこ コーン 長ねぎ
春巻	植物油、砂糖 小麦粉、米粉 豚脂、片栗粉	ぶた	玉ねぎ、にんじん キャベツ、干し椎茸 はるさめ、生姜
えだまめ		えだまめ	
17日（水） エネルギー（kcal）（小）693（中）811			
ご飯	ごはん		
豆腐の味噌汁		とうふ 油揚げ	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ
発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂 発芽玄米 砂糖	とり 大豆	玉ねぎ
望来豚とごぼうのごま味噌煮	きび和糖 ごま 植物油	望来豚	ごぼう にんじん おろし生姜
18日（木） エネルギー（kcal）（小）677（中）819			
かぼちゃコッペパン	かぼちゃコッペパン		
コーンポタージュ	バター 小麦粉	ベーコン とり 牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン
さけのムニエル	バター 小麦粉	さけ	
はちみつゼリーフルーツあえ	砂糖	牛乳 脱脂粉乳	みかん もも レモン果汁
19日（金） エネルギー（kcal）（小）767（中）922			
ハヤシライス	イエスクリーン米 大麦 じゃが芋 バター	望来豚 脱脂粉乳 チーズ	おろし生姜 おろしにんにく にんじん 玉ねぎ、コーン りんご、トマト
豆腐ハンバーグ	パン粉 植物油 砂糖 片栗粉	とうふ とり 脱脂粉乳	玉ねぎ トマト
ミニトマト			ミニトマト
22日（月） エネルギー（kcal）（小）693（中）819			
ご飯	ご飯		
野菜たっぷりみそ汁	じゃが芋 ごま	油揚げ	大根 にんじん キャベツ、長ねぎ
とりのごま照り焼き	パン粉 植物油、ごま	とり	
厚揚げのそぼろ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	ぶた 生揚げ	にんじん、しいたけ 玉ねぎ、おろし生姜 おろしにんにく グリンピース
23日（火） エネルギー（kcal）（小）619（中）827			
肉味噌うどん	うどん きび和糖	ぶた 油揚げ	しいたけ にんじん 長ねぎ
白花豆コロッケ	植物油 じゃが芋 砂糖、バター 小麦粉、片栗粉	白花豆	
白菜と小松菜のサラダ			白菜 小松菜 にんじん
24日（水） エネルギー（kcal）（小）679（中）795			
ご飯	ごはん		
肉鍋風煮	きび和糖 植物油	ぶた 生揚げ	にんじん、玉ねぎ 白菜、長ねぎ こんにゃく しいたけ
豆腐包み焼き	砂糖	とうふ、とり えだまめ	にんじん 玉ねぎ、しいたけ
きゅうりとわかめの酢の物	きび和糖 ごま油		きゅうり わかめ、にんじん
小魚	ごま、砂糖	いわし	
25日（木） エネルギー（kcal）（小）659（中）787			
バンズパン	バンズパン		
ガンボ風スープ	バター 片栗粉	ウィンナー 鮭	玉ねぎ、セロリ 黄パプリカ おろしにんにく トマト
とりのピカタ	パン粉 片栗粉、砂糖 小麦粉、米粉	とり 全卵	
ポテトサラダ	じゃが芋	ハム ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ
26日（金） エネルギー（kcal）（小）634（中）820			
ご飯	ごはん		
ワンタンスープ	ワンタン	ハム とうふ	白菜 にんじん 長ねぎ
肉団子	パン粉 片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油	ぶた、とり	玉ねぎ りんご
豚肉のキムチ炒め	ごま油 きび和糖 片栗粉	ぶた	もやし、にんじん おろしにんにく キャベツ、おろし生姜
29日（月） エネルギー（kcal）（小）690（中）795			
ご飯	ごはん		
吉野汁	片栗粉	とり とうふ 油揚げ	にんじん ごぼう しめじ しいたけ、長ねぎ
チーズチキン大葉巻	植物油、大豆粉 パン粉、小麦粉 コーンスターチ	とり チーズ	大葉
佃煮	ごま きび和糖	いわし えび	切干大根
30日（火） エネルギー（kcal）（小）697（中）898			
ミートソーススパゲティ	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油	ぶた 大豆	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ にんじん、セロリ パセリ、トマト
ほうれん草オムレツ	キャッサバ、砂糖 植物油	全卵	ほうれん草
イタリアンサラダ		チーズ	きゅうり キャベツ にんじん