

7月 予定献立表

令和2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。



※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

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 こんだてひょう ★予定献立表について★</p> <p>しょう かいそつがい せいそくち さいしゅ ・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 しょうじょう ・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。</p> <p>しょうがこころ 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>				13日 (月)	わかめご飯	ごはん	わかめ	人参
1日 (水)	ごはん	ごはん		小松菜と油揚げのみそ汁		とうふ	小松菜	
	なめこ汁		なめこ	発芽玄米入りつくね	パン粉、砂糖	とり	長ねぎ	
	さばの生巻		さば	厚揚げの甘酢あん	豚脂	大豆たんぱく	玉ねぎ	
2日 (木)	五目煮	植物油	ひじき		発芽玄米			
	ナン	ナン			きび和糖	生揚げ	玉ねぎ、おろし生姜	
	ポトフ	じゃが芋	ウィンナー		植物油	ぶた	人参、青ピーマン	
3日 (金)	横業ハンバーグ	小麦粉、豚脂、植物油	玉ねぎ	野菜のかき揚げ	じゃが芋	全卵	玉ねぎ	
	ドライカレー	小麦粉	人参、大根	冷凍みかん	植物油		人参	
	豆腐の中巻	豆腐	セロリ、パセリ		片栗粉		水菜	
4日 (土)	野菜肉団子	小麦粉、片栗粉	玉ねぎ		うどん		玉ねぎ	
	切干大根ナムル	切干大根	人参、大根		きび和糖	とり	人参	
	ごはん	ごはん	セロリ、パセリ			えだまめ	人参、おろしにんにく	
5日 (日)	わかめのみそ汁	わかめ	人参、大根				人参、おろし生姜	
	いわし梅煮	いわし	セロリ、パセリ				人参、おろし生姜	
	肉じゃが	じゃが芋	玉ねぎ				人参、おろし生姜	
6日 (月)	しょう油ラーメン	しょう油	人参、大根				人参、おろし生姜	
	揚げシューマイ	小麦粉	人参、大根				人参、おろし生姜	
	セタフルーツゼリー	ゼリー	人参、大根				人参、おろし生姜	
7日 (火)	豚肉ジンギスカン	豚肉	人参、大根				人参、おろし生姜	
	とりと野菜のつくね	とり	人参、大根				人参、おろし生姜	
	ほうれん草としめじのごまあえ	ほうれん草	人参、大根				人参、おろし生姜	
8日 (水)	黒角食	黒角食	人参、大根				人参、おろし生姜	
	ポテトクリームスープ	じゃが芋	人参、大根				人参、おろし生姜	
	ネミグラスハンバーグ	小麦粉	人参、大根				人参、おろし生姜	
9日 (木)	コーンのサラダ	コーン	人参、大根				人参、おろし生姜	
	ごはん	ごはん	人参、大根				人参、おろし生姜	
	はんぺん汁	はんぺん	人参、大根				人参、おろし生姜	
10日 (金)	照り焼きチキン	鶏皮	人参、大根				人参、おろし生姜	
	大根と厚揚げのみそ煮	大根	人参、大根				人参、おろし生姜	
				14日 (火)	きつねうどん	うどん	玉ねぎ	
				15日 (水)	中華風野菜あんかけ丼	ごはん	人参、おろしにんにく	
				16日 (木)	背割りパン	小麦粉	人参、おろしにんにく	
				17日 (金)	つみれ汁	豆腐	人参、おろし生姜	
				18日 (土)	さんまの味噌煮	さんま	人参、おろし生姜	
				19日 (日)	変わりせんびら	小麦粉	人参、おろし生姜	
				20日 (月)	ごはん	ごはん	人参、おろし生姜	
				21日 (火)	すき焼き煮	牛肉	人参、おろし生姜	
				22日 (水)	鮭の西京焼き	鮭	人参、おろし生姜	
				23日 (木)	ひじきとれんこんのごまみそあえ	ひじき	人参、おろし生姜	
				24日 (金)	じゃが芋と野菜のつくね	じゃが芋	人参、おろし生姜	
				25日 (土)	ごはん	ごはん	人参、おろし生姜	
				26日 (日)	おさかなフライ	魚	人参、おろし生姜	
				27日 (月)	キャベツサラダ	キャベツ	人参、おろし生姜	
				28日 (火)	夏野菜カレーライス	野菜	人参、おろし生姜	
				29日 (水)	コーンソテー	コーン	人参、おろし生姜	
				30日 (木)	メロン	メロン	人参、おろし生姜	
				31日 (金)				

7月27日から31日までの簡易給食期間の献立につきましては、別途配布させていただきます。