



予定献立表

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX：0133-78-2141

令和3年度

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)	
よてい こんだてひょう 予定献立表について				19日(月) エネルギー (kcal) (小) 682 (中) 802	ごはん	ごはん		
ぎゅうにゅう ちゃ まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。 しよう かいそつるい ・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。 つごう こんだて へんこう ばあい りょうしょう ・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。 しょうがっこう 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。					けんちん汁	じゃが芋 ごま油	とり とうふ 油揚げ	
					いわし梅煮	水あめ 片栗粉	いわし かつお削り節	
					大豆とひじきの煮物	ごま油 きび和糖	大豆 ひじき	
7日(水)	ごはん	ごはん		20日(火) エネルギー (kcal) (小) 586 (中) 792	しょう油ラーメン	ラーメン ごま 植物油	ふた	
	わかめのみそ汁		わかめ とうふ 油揚げ		人参 長ねぎ	玉ねぎ、人参 白菜、もやし チンゲン菜 たけのこ、長ねぎ おろし生姜 おろしにんにく		
エネルギー (kcal) (小) 670 (中) 793	にしん甘露煮	砂糖	にしん		みそだれ肉団子	片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油	とり ふた	
	肉じゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ふた		パンパンジーサラダ	ごま	とり	
8日(木)	背割りパン	背割りパン		21日(水) エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 795	ごはん	ごはん		
	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		せんべい汁	せんべい	とり 油揚げ	
エネルギー (kcal) (小) 675 (中) 838	ウィンナー ケチャップ		ウィンナー		とりのごま照り焼き	パン粉 植物油 ごま、砂糖	とり	
	イタリアンサラダ				和風ポテトサラダ	じゃが芋 きび和糖	ひじき	
9日(金)	野菜カレーライス	ごはん バター	チーズ 脱脂粉乳	22日(木) エネルギー (kcal) (小) 659 (中) 811	パンズパン	丸パン		
	豆腐ハンバーグ	パン粉、片栗粉 植物油、砂糖	とり、脱脂粉乳 とうふ		コーンポタージュ	バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	
エネルギー (kcal) (小) 725 (中) 855	はちみつゼリー フルーツあえ	水あめ 砂糖、はちみつ	牛乳 脱脂粉乳		白身魚フライ	植物油 パン粉 コーンスターチ	たら	
	ごはん	ごはん			アスパラサラダ		人参 キャベツ アスパラガス	
12日(月)	肉味噌豆腐	植物油 きび和糖 片栗粉	とうふ ふた	23日(金) エネルギー (kcal) (小) 694 (中) 810	ごはん	ごはん		
	ギョーザ	小麦粉 豚脂 ごま油、植物油	とり ふた 大豆		野菜たっぷりみそ汁	じゃが芋 ごま	油揚げ	
エネルギー (kcal) (小) 765 (中) 909	切干大根ナムル	きび和糖 ごま、ごま油			発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂、砂糖 発芽玄米	とり 大豆	
	肉うどん	うどん きび和糖	ふた 油揚げ		きんぴらごぼう	きび和糖 ごま、植物油	えだまめ	
13日(火)	白花豆コロッケ	じゃが芋・バター 植物油、片栗粉 砂糖、小麦粉	白花豆	26日(月) エネルギー (kcal) (小) 617 (中) 781	中華スープ		ハム とうふ	
	ひじきとレンコンの ごまみそあえ	きび和糖 ごま ごま油	えだまめ ひじき、大豆 金時豆、手亡		にんじんシューマイ	豚脂、小麦粉 片栗粉 砂糖、ごま油	たら	
エネルギー (kcal) (小) 651 (中) 857	お祝いデザート	砂糖・植物油 水あめ	豆乳 大豆粉		豚肉とレンコンの甘辛煮	植物油 きび和糖	ふた	
	ごはん	ごはん			ナポリタンスパゲティ	スパゲティ きび和糖 小麦粉 バター	ふた	
14日(水)	大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ	27日(火) エネルギー (kcal) (小) 637 (中) 796	焼きじゃがバター	じゃが芋 バター		
	鮭の西京焼き		さけ 生揚げ ふた		チーズサラダ		チーズ	
エネルギー (kcal) (小) 644 (中) 791	厚揚げの甘酢あんかけ	きび和糖 植物油 片栗粉	玉ねぎ、人参 おろし生姜 青ピーマン たけのこ 干し椎茸		わかめごはん	イエスクリーン米	わかめ さつま揚げ 油揚げ	
	黒コッペパン	黒コッペパン			ためき汁		人参 こんにやく えのき 長ねぎ おろし生姜	
15日(木)	コンソメスープ	バター	ミニウィンナー	28日(水) エネルギー (kcal) (小) 663 (中) 801	ほっけザンギ	片栗粉 砂糖、小麦粉	ほっけ	
	ネミグラスハンバーグ	豚脂、砂糖 片栗粉 米粉、小麦粉	とり ふた 大豆		望来豚とごぼうの ごまみそ煮	きび和糖 ごま、植物油	望来豚	
エネルギー (kcal) (小) 671 (中) 803	ポテトグラタン	じゃが芋、パン粉 マカロニ、植物油 小麦粉、バター	牛乳		イエスクリーン米	イエスクリーン米	ふた	
					肉鍋風煮	きび和糖 植物油	ふた 生揚げ	
石教振のため 給食はありません。				30日(金) エネルギー (kcal) (小) 723 (中) 846	さばの味噌煮	さば		
					ほうれん草サラダ		ちくわ	ほうれん草 人参、もやし