



4月 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4年度

献立名	食 材			献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと (青)	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 (青)	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				19日 (火) エネルギー (kcal) (小) 626 (中) 810			
・牛乳(お茶)は毎日つきます。 ・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。				味噌ラーメン ラーメン 植物油 ぶた おろし生姜 おろしにんにく 人参、長ねぎ 玉ねぎ、もやし たけのこ			
揚げギョーザ 植物油、小麦粉 豚脂、ごま油 片栗粉、砂糖 とり ひじき				きゅうりのごま酢あえ ごま、ごま油 きび和糖			
7日 (木) エネルギー (kcal) (小) 640 (中) 794				20日 (水) エネルギー (kcal) (小) 658 (中) 778			
背割りパン 背割りパン じゃが芋 バター 小麦粉 植物油				ごはん ごはん きび和糖 植物油 望来豚 とうふ 高野豆腐 しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ			
クリームシチュー ウィンナー ケチャップ 小袋 キャベツサラダ きび和糖 植物油				にしん甘露煮 砂糖 水あめ おひたし ごま油 ごま もやし 小松菜			
8日 (金) エネルギー (kcal) (小) 669 (中) 769				21日 (木) エネルギー (kcal) (小) 686 (中) 834			
なめこ汁 さんま味噌煮 米粉 砂糖 五目煮 きび和糖 植物油				バターチキンカレー ごはん じゃが芋 バター とり ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳 なたまめ 福神漬 はちみつ 砂糖、ぶどう糖 グラニュー糖			
11日 (月) エネルギー (kcal) (小) 682 (中) 863				22日 (金) エネルギー (kcal) (小) 683 (中) 797			
ごはん 肉味噌豆腐 植物油 きび和糖 片栗粉 コーンシューマイ 小麦粉 豚脂、パン粉 片栗粉、砂糖 白菜ナムル きび和糖 ごま油				ごはん ごはん とうふ おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 人参			
12日 (火) エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 758				25日 (月) エネルギー (kcal) (小) 658 (中) 772			
五目うどん とりのから揚げ 植物油 小麦粉 砂糖、片栗粉 和風サラダ きび和糖 植物油				ごはん ごはん とうふ 豆腐のすまし汁 とうふ 大根 人参 白菜 長ねぎ いわしのオレンジ煮 砂糖 水あめ 大根と厚揚げの味噌煮 きび和糖 植物油 片栗粉			
13日 (水) エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 761				26日 (火) エネルギー (kcal) (小) 715 (中) 831			
小松菜と油揚げの味噌汁 和風さんぴら包み焼き 砂糖 ごま油 豚ゼラチン ごま 大根のこってり煮 きび和糖 植物油				千キントマトスパゲティ スパゲティ 植物油 小麦粉 とり チーズ 脱脂粉乳 おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参、パセリ しめじ トマト缶 焼きじゃがバター じゃが芋 バター イタリアンサラダ きゅうり キャベツ、人参			
14日 (木) エネルギー (kcal) (小) 634 (中) 748				27日 (水) エネルギー (kcal) (小) 602 (中) 775			
丸パン オニオンスープ ネミグラスハンバーグ 牛油 植物油 砂糖 ポテトサラダ じゃが芋 お祝いデザート				ごはん ごはん とり 玉ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ アセロラ果汁 りんご			
18日 (月) エネルギー (kcal) (小) 664 (中) 781				28日 (木) エネルギー (kcal) (小) 657 (中) 773			
ごはん つみれ汁 とりのごま照り焼き パン粉 植物油 ごま、砂糖 変わりさんぴら きび和糖 ごま油、ごま				ごはん ごはん とうふ 油揚げ とり 白菜、大根 人参、長ねぎ 干し椎茸 おろし生姜 野菜コロッケ じゃが芋 植物油、パン粉 砂糖、小麦粉 ポークチャップ きび和糖 植物油 望来豚 ウィンナー 玉ねぎ、人参 パセリ 玉ねぎ、人参 コーン グリンピース 人参、トマト缶 玉ねぎ、りんご 青ピーマン			