



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				11日(金) エネルギー (kcal) 選択以外 (小) 460 (中) 568 [主菜] 選択A 147 選択B 152 [デザート] 選択A 50 選択B 28					
・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。									
1日(火)	ミートソーススパゲティ	小麦粉 植物油	望来豚	おろしにんにく おろし生姜 玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶	横割りパン	横割りパン	ウィンナー	大根、人参 パセリ	
エネルギー (kcal) (小) 649 (中) 798	タラのスパイス揚げ	植物油 片栗粉	たら		選択A チーズハムカツ	植物油、パン粉 ショートニング 小麦粉、ぶどう糖	ソーセージ		
	イタリアンサラダ		キャベツ 人参		選択B キャベツメンチカツ	豚脂、片栗粉 パン粉、砂糖 小麦粉、植物油	とり 全卵	キャベツ	
2日(水)	ごはん	ごはん			コーンのサラダ	植物油 きび和糖		コーン、人参 キャベツ	
エネルギー (kcal) (小) 655 (中) 762	吉野汁		とり	白菜、人参 干し椎茸 長ねぎ	選択A 白花豆腐ムース	植物油 砂糖、豚ゼラチン 水あめ、ぶどう糖	豆腐 白花豆 大豆粉	いちご	
	豆腐包み焼き	砂糖、豚ゼラチン ぶどう糖、植物油	とり、枝豆 とうふ	玉ねぎ 人参、干し椎茸	選択B ミルクプリン	ざらめ糖 グラニュー糖 ぶどう糖	牛乳 加糖練乳 脱脂粉乳	寒天	
	豚肉のしょうが煮	きび和糖 植物油、ごま	ぶた	もやし、玉ねぎ 人参、おろし生姜	15日(火)	うどん	油揚げ とり	干し椎茸 人参 長ねぎ	
	ひなあられ	こめ 砂糖、片栗粉	昆布 青のり	トマト、パプリカ ほうれん草	エネルギー (kcal) (小) 612 (中) 826	かぼちゃひき肉フライ	豚脂 パン粉 小麦粉 植物油 水あめ、砂糖	ぶた 大豆粉	かぼちゃ 玉ねぎ
3日(木)	ソフトフランス丸パン	ソフトフランス丸パン			ごはん	ごはん		人参 白菜 長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 635 (中) 777	ポテトクリームシチュー	じゃが芋 バター 小麦粉 植物油	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参	中華スープ		とうふ	人参 白菜 長ねぎ	
	ケバブ風スティックバーグ	パン粉 片栗粉	とり ぶた	玉ねぎ	肉シューマイ	パン粉、豚脂 砂糖、小麦粉 水あめ	とり ぶた 大豆粉	玉ねぎ	
	清見オレンジ		清見オレンジ		豚肉と根菜のピリ辛炒め	ごま油 きび和糖 片栗粉	望来豚	もやし、ごぼう 人参、おろし生姜 おろしにんにく	
4日(金)	ごはん	ごはん			バターコッペパン	バターコッペパン		人参 白菜 長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 644 (中) 762	大根のみそ汁		油揚げ とうふ	大根 人参 長ねぎ	ウィンナースープ	じゃが芋	ウィンナー	玉ねぎ 人参 大根	
	とりと野菜のつくね	パン粉 水あめ、砂糖 植物油	とり	玉ねぎ 人参、長ねぎ れんこん	やわらかチキン	植物油、小麦粉 ぶどう糖、砂糖 大豆粉、片栗粉	とり	玉ねぎ、りんご おろしにんにく	
	ひじきの炒め煮	きび和糖 植物油 ごま	ひじき とり	しらたき 人参	スパゲティサラダ	スパゲティ 植物油		人参、パセリ 玉ねぎ おろしにんにく	
7日(月)	ハヤシライス	ごはん 植物油	望来豚 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ、人参 りんご、トマト缶 おろし生姜 おろしにんにく	ごはん	ごはん		人参 大根 長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 697 (中) 817	豆腐ハンバーグ	パン粉 植物油 砂糖、片栗粉	とり とうふ 脱脂粉乳	玉ねぎ	たぬき汁		油揚げ さつま揚げ	人参 大根 長ねぎ	
	福神漬		なたまめ	大根、なす、生姜 きゅうり、れんこん しそ、とうがらし	とりのごま照り焼き	パン粉 植物油 ごま、砂糖	とり		
8日(火)	塩ラーメン	ラーメン 植物油	望来豚	玉ねぎ 人参、おろし生姜 白菜、もやし おろしにんにく 長ねぎ	ツナじゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ツナ	玉ねぎ 人参	
エネルギー (kcal) (小) 634 (中) 756	ピザポテト春巻	じゃが芋、粉あめ 片栗粉、砂糖 小麦粉、植物油	チーズ 全卵	玉ねぎ 人参 トマト、にんにく	ごはん	ごはん		はるさめ 人参、おろし生姜 玉ねぎ、長ねぎ おろしにんにく	
	大根の中華あえ	ごま、ごま油 きび和糖		大根、人参 きゅうり	マーボー春雨	きび和糖 片栗粉 植物油	ぶた	人参、おろし生姜 玉ねぎ、長ねぎ おろしにんにく	
9日(水)	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	油揚げ	人参 大根 長ねぎ	ショーロンポー	豚脂、小麦粉 片栗粉、植物油 砂糖、ごま油	ぶた はるさめ	キャベツ、椎茸 玉ねぎ、たけのこ おろし生姜	
エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 781	さばの味噌煮	片栗粉 砂糖	さば		たたききゅうり	ごま ごま油		きゅうり	
	ひじききんぴら	きび和糖 植物油 ごま	ひじき とり	ごぼう 人参	ごはん	ごはん		人参 長ねぎ	
10日(木)	そばろ丼	ごはん 植物油 きび和糖 ごま	望来豚 とうふ	人参 キャベツ 干し椎茸 おろし生姜	豆腐のみそ汁		とうふ 油揚げ	人参 長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 762	コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉 砂糖	たら 全卵	コーン 玉ねぎ	いわし梅煮	水あめ 砂糖 片栗粉	いわし	梅干し	
	枝豆		えだまめ		望来豚のごまみそ煮	きび和糖 ごま 植物油	望来豚	人参 ごぼう おろし生姜	



風邪をひかないよう

給食をしっかり食べよう!

