



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	横割りパン 横割りパン			
<p>ぎゅうにゅう、ちやまいち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやうかいさうらい ・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。</p> <p>つごうごんだてへんごうばあい ・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。</p> <p>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。</p>					アルファベットスープ マカロニ ウィンナー 大根、人参 パセリ			
					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			
					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			
				コーンのサラダ 植物油 きび和糖				
				選択A 白花豆ムース 植物油 砂糖、豚ゼラチン 水あめ、ぶどう糖				
				選択B ミルクプリン ざらめ糖 グラニュー糖 ぶどう糖				
1日(火) エネルギー (kcal) (小) 649 (中) 798				15日(火) エネルギー (kcal) (小) 612 (中) 826				
				きつねうどん うどん きび和糖 油揚げ とり 干し椎茸 人参 長ねぎ				
				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				
2日(水) エネルギー (kcal) (小) 655 (中) 762				白菜のおひたし ごま油 人参 白菜				
				ごはん ごはん				
				中華スープ とうふ 人参 白菜 長ねぎ				
3日(木) エネルギー (kcal) (小) 635 (中) 777				肉シューマイ パン粉、豚脂 砂糖、小麦粉 水あめ ごま油 きび和糖 片栗粉				
				豚肉と根菜のピリ辛炒め 望来豚 人参、おろし生姜 白菜、もやし おろしにんにく 長ねぎ				
				バターコッペパン ジャガイモ ウィンナー 玉ねぎ 人参 大根				
4日(金) エネルギー (kcal) (小) 644 (中) 762				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				
				スバゲティサラダ スバゲティ 植物油 人参、パセリ 玉ねぎ おろしにんにく				
				ごはん ごはん				
7日(月) エネルギー (kcal) (小) 697 (中) 817				たぬき汁 油揚げ さつま揚げ 人参 大根 長ねぎ				
				とりのごま照り焼き とうふ 人参 白菜 長ねぎ				
				ツナじゃが ジャガイモ きび和糖 植物油 人参				
8日(火) エネルギー (kcal) (小) 634 (中) 756				ごはん ごはん				
				マーボー春雨 きび和糖 片栗粉 植物油 ぶた はるさめ				
				ショーロンポー 豚脂、小麦粉 片栗粉、植物油 砂糖、ごま油				
9日(水) エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 781				たたききゅうり ごま ごま油 きゅうり				
				ごはん ごはん				
				豆腐のみそ汁 とうふ 油揚げ 人参 長ねぎ				
10日(木) エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 762				いわし梅煮 水あめ 砂糖 片栗粉 きび和糖 望来豚				
				望来豚のごまみそ煮 望来豚 人参 ごぼう おろし生姜				
				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				
11日(金) 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 コーン 玉ねぎ				
				枝豆 えだまめ				



風邪をひかないよう
給食をしっかり食べよう!

