

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 (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)
<p>よていこんだひょう 予定献立表について</p> <p>ぎゅうにゅう、ちやう、まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやうかい、かいそふい、せいそく、さいしゆ ・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、りやうしやう ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご承ください。</p> <p>しやうがこ、ねんがい、ひやうじ ・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> 							
<p>1日(火)</p> <p>五目うどん</p> <p>うどん きび和糖</p> <p>とり 油揚げ つと</p> <p>人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ</p>				<p>15日(火)</p> <p>豚骨ラーメン</p> <p>ラーメン 植物油</p> <p>ふた</p> <p>玉ねぎ、長ねぎ だけのこ、もやし おろし生姜、人参 おろしにんにく</p>			
<p>チーズはんぺんフライ</p> <p>植物油 パン粉 水あめ</p> <p>チーズ たら 卵白</p>				<p>ピク肉団子</p> <p>パン粉、豚脂、砂糖 片栗粉、ごま油</p> <p>とり ふた</p> <p>玉ねぎ りんご</p>			
<p>酢みそあえ</p> <p>きび和糖 ごま</p> <p>わかめ</p> <p>きゅうり 人参 こんにやく</p>				<p>白菜とわかめのナムル</p> <p>きび和糖 ごま油、ごま 水あめ</p> <p>わかめ</p> <p>白菜、人参</p>			
<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>				<p>フルーツ杏仁風プリン</p> <p>フルーツ 杏仁粉</p> <p>豆乳</p> <p>もも、あんず りんご</p>			
<p>2日(水)</p> <p>きのこ汁</p> <p>きのこ だし</p> <p>油揚げ</p> <p>たもぎ茸 干し椎茸 玉ねぎ 人参、長ねぎ 小松菜</p>				<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>アジの塩焼き</p> <p>アジ</p> <p>あじ</p>				<p>せんべい汁</p> <p>せんべい</p> <p>とり 油揚げ</p> <p>人参 しめじ ごぼう 長ねぎ</p>			
<p>肉みそ炒め</p> <p>きび和糖</p> <p>とり</p> <p>キャベツ 玉ねぎ</p>				<p>タラのスパイス揚げ</p> <p>植物油 片栗粉</p> <p>たら</p>			
<p>手巻きのり</p> <p>のり</p>				<p>椎茸の にんにくしょう油炒め</p> <p>植物油</p> <p>ふた</p> <p>しいたけ、玉ねぎ おろしにんにく おろし生姜、人参</p>			
<p>コッペパン</p> <p>コッペパン</p>				<p>角食パン</p> <p>角食パン</p>			
<p>クリームシチュー</p> <p>じゃが芋 バター 小麦粉</p> <p>ベーコン ぎゅうにゅう チーズ 脱脂粉乳</p> <p>玉ねぎ 人参</p>				<p>キャロットポタージュ</p> <p>バター 小麦粉 植物油</p> <p>ベーコン 白花豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳</p> <p>玉ねぎ 人参 パセリ</p>			
<p>とりのピカタ</p> <p>パン粉、片栗粉 砂糖、植物油 米粉</p> <p>とり 全卵 チーズ</p> <p>パセリ</p>				<p>やわらかチキン</p> <p>植物油、小麦粉 ぶどう糖、砂糖 大豆粉、片栗粉</p> <p>とり</p> <p>玉ねぎ、りんご おろしにんにく</p>			
<p>イタリアンサラダ</p> <p>きゅうり キャベツ、人参</p>				<p>デコボン</p> <p>デコボン</p>			
<p>3日(木)</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>かぼちゃもちボール</p> <p>とり 油揚げ</p> <p>人参 大根 しめじ 長ねぎ</p>				<p>とり鶏片</p> <p>鶏片</p> <p>とり</p> <p>おろし生姜 おろしにんにく もやし、玉ねぎ 人参、干し椎茸 長ねぎ</p>			
<p>豆腐包み焼き</p> <p>砂糖、豚ゼラチン ぶどう糖、植物油</p> <p>とり、枝豆 とうふ</p> <p>豆腐</p>				<p>コーンのつまみあげ</p> <p>植物油 片栗粉 砂糖</p> <p>たら 全卵</p> <p>コーン 玉ねぎ</p>			
<p>れんこんせんぴら</p> <p>きび和糖 ごま油</p> <p>ちくわ ひじき</p> <p>れんこん 人参 こんにやく</p>				<p>ほうれん草の和風サラダ</p> <p>ごま油、ごま きび和糖</p> <p>ハム</p> <p>ほうれん草 キャベツ</p>			
<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>				<p>ハヤシライス</p> <p>イエスクリーン米 じゃが芋 バター</p> <p>ふた 脱脂粉乳 チーズ</p> <p>おろしにんにく おろし生姜 人参、トマト缶 玉ねぎ りんご 玉ねぎ</p>			
<p>なめこ汁</p> <p>なめこ 大根、人参 小松菜、長ねぎ</p>				<p>豆腐ハンバーグ</p> <p>パン粉 植物油 砂糖、片栗粉</p> <p>とり とうふ 脱脂粉乳</p> <p>人参 キャベツ</p>			
<p>とりと野菜のつくね</p> <p>砂糖、植物油 水あめ パン粉</p> <p>とり</p> <p>玉ねぎ 人参、長ねぎ れんこん</p>				<p>キャベツサラダ</p> <p>キャベツ</p>			
<p>大根と厚揚げのどぼろ煮</p> <p>きび和糖 植物油 片栗粉</p> <p>ふた 生揚げ</p> <p>大根、おろし生姜 干し椎茸 だけのこ</p>				<p>あんかけうどん</p> <p>うどん きび和糖 片栗粉</p> <p>油揚げ とり つと</p> <p>人参 長ねぎ</p>			
<p>チキントマトスパゲティ</p> <p>スパゲティ 植物油 小麦粉</p> <p>とり</p> <p>おろし生姜 おろしにんにく セロリ、しめじ 玉ねぎ、パセリ 人参、トマト缶</p>				<p>タコ焼き</p> <p>植物油 小麦粉 砂糖</p> <p>たこ 脱脂粉乳</p> <p>キャベツ</p>			
<p>焼きじゃがバター</p> <p>じゃが芋 バター</p> <p>植物油</p>				<p>和風ポテトサラダ</p> <p>じゃが芋 きび和糖</p> <p>ひじき</p> <p>きゅうり 長ねぎ</p>			
<p>チーズマリネ</p> <p>チーズ</p> <p>人参、キャベツ きゅうり、玉ねぎ パセリ</p>				<p>メロンパン</p> <p>メロンパン</p>			
<p>グレースゼリー</p> <p>砂糖</p> <p>ぶどう果汁</p>				<p>コンソメスープ</p> <p>コンソメ</p>			
<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>				<p>ハンバーグ</p> <p>牛肉 植物油 砂糖</p> <p>とり うし ふた</p> <p>玉ねぎ</p>			
<p>すき焼き煮</p> <p>きび和糖 植物油</p> <p>浜益牛 とうふ 高野豆腐 全卵</p> <p>しらたき 人参 白菜、長ねぎ</p>				<p>枝豆とコーンのソテー</p> <p>枝豆 コーン</p> <p>えだまめ</p> <p>コーン ほうれん草</p>			
<p>磯草玉子巻</p> <p>ごま油 砂糖、片栗粉 水あめ、植物油 コーンスターチ</p> <p>青のり 人参 生姜</p>				<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>ごま きび和糖</p> <p>ちくわ</p> <p>ほうれん草 もやし</p>				<p>大根のみぞ汁</p> <p>大根</p> <p>人参 小松菜</p>			
<p>バター丸パン</p> <p>バター丸パン</p>				<p>さんまの生巻煮</p> <p>砂糖</p> <p>さんま</p> <p>生姜</p>			
<p>マカロニスーフ</p> <p>マカロニ</p> <p>とり</p> <p>玉ねぎ 人参、セロリ キャベツ</p>				<p>大豆とひじきの煮物</p> <p>ごま油 きび和糖</p> <p>ふた ひじき 大豆</p> <p>こんにやく 人参 ごぼう</p>			
<p>カレーポテトコロッケ</p> <p>じゃが芋 植物油、小麦粉 パン粉、砂糖</p> <p>卵白 脱脂粉乳</p> <p>人参 玉ねぎ</p>				<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>ポークチャップ</p> <p>きび和糖 植物油</p> <p>望来豚</p> <p>人参、青ピーマン 玉ねぎ、りんご トマト缶</p>				<p>水餃子スーフ</p> <p>水餃子 とうふ</p> <p>白菜 人参 長ねぎ</p>			
<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>				<p>かに玉</p> <p>砂糖、ごま油 片栗粉、植物油 水あめ</p> <p>全卵 かに</p> <p>人参 グリーンピース 椎茸、りんご</p>			
<p>白菜とえのきのみぞ汁</p> <p>水あめ 砂糖</p> <p>いわし</p> <p>オレンジ果汁 オレンジピール</p>				<p>豚肉の韓国風炒め</p> <p>ごま油 きび和糖</p> <p>ふた</p> <p>玉ねぎ、たけのこ おろし生姜、人参 おろしにんにく</p>			
<p>いわしのオレンジ煮</p> <p>じゃが芋 きび和糖 植物油</p> <p>しらたき 玉ねぎ 人参</p>				<p>14日(月)</p> <p>肉じゃが</p> <p>肉じゃが</p>			


風邪をひかないよう
給食をしっかり食べよう!
