



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)
<p>よていこんだてひょう 予定献立表について</p> <p>ぎゅうにゅう ちや まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやう 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 へんこつ ぼあい りょうしやう ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>しやうがっこう 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>				<p>14日(火)</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>スパゲティ バター 米粉</p> <p>ベーコン とり チーズ 脱脂粉乳 牛乳</p> <p>玉ねぎ 人参 しめじ パセリ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 842</p>			
<p>1日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん じゃが芋</p> <p>油揚げ</p> <p>大根 人参 キャベツ 長ねぎ</p> <p>野菜たっぷりみそ汁</p> <p>砂糖</p> <p>いわし</p> <p>オレンジ果汁</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 670 (中) 788</p>				<p>15日(水)</p> <p>ピリ辛とぼろ丼</p> <p>イエスクリーン米 精麦 植物油 きび和糖</p> <p>とり</p> <p>人参 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく</p> <p>目玉焼き ほうれん草と コーンのサラダ</p> <p>植物油</p> <p>全卵</p> <p>ほうれん草 コーン、もやし</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 669 (中) 808</p>			
<p>2日(木)</p> <p>黒角食</p> <p>黒角食</p> <p>ウィンナー</p> <p>人参、玉ねぎ かぶ、セロリ キャベツ</p> <p>コンソメスープ</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>やわらかチキン</p> <p>じゃが芋のカレー炒め</p> <p>じゃが芋 植物油</p> <p>ぶた</p> <p>青ピーマン 人参</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 676 (中) 793</p>				<p>16日(木)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>背割りパン マカロニ</p> <p>ぶた 大豆</p> <p>キャベツ 人参、トマト缶 玉ねぎ セロリ パセリ</p> <p>ウィンナー</p> <p>ケチャップ 小袋</p> <p>じゃが芋</p> <p>ハム ヨーグルト</p> <p>きゅうり 玉ねぎ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 641 (中) 793</p>			
<p>3日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん きび和糖 片栗粉 植物油</p> <p>ぶた はるさめ</p> <p>人参、玉ねぎ おろしにんにく おろし生姜 長ねぎ</p> <p>マーボー春雨</p> <p>豚脂、砂糖</p> <p>ぶた</p> <p>にら、生姜 キャベツ にんにく</p> <p>にらきんじょう</p> <p>ごま、ごま油 小麦粉</p> <p>白菜ナムル</p> <p>ごま、ごま油 きび和糖</p> <p>白菜、人参 ほうれん草</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 654 (中) 819</p>				<p>17日(金)</p> <p>イエスクリーン米</p> <p>イエスクリーン米</p> <p>とうふ 油揚げ わかめ</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>パン粉 植物油 ごま、砂糖</p> <p>とり</p> <p>とりのごま照り焼き</p> <p>きび和糖 ごま油</p> <p>ぶた、ひじき ちくわ えだまめ</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>れんこん 人参 こんにゃく</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 669 (中) 789</p>			
<p>6日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ とうふ 油揚げ</p> <p>人参 長ねぎ</p> <p>わかめの味噌汁</p> <p>豚脂、植物油 片栗粉、砂糖</p> <p>あじ 大豆</p> <p>玉ねぎ、人参 ごぼう、たけのこ</p> <p>あじのさんが焼き</p> <p>きび和糖 ごま</p> <p>とり 全卵</p> <p>玉ねぎ 長ねぎ おろしにんにく おろし生姜</p> <p>といたま炒め</p> <p>ラーメン 植物油 片栗粉</p> <p>ぶた うずら卵</p> <p>おろし生姜 白菜、チンゲン菜 長ねぎ、玉ねぎ たけのこ、人参</p> <p>あんかけラーメン</p> <p>豚脂、小麦粉 片栗粉、砂糖 ごま油、植物油</p> <p>とり ひじき 大豆</p> <p>揚げギョーザ</p> <p>ごま きび和糖 ごま油</p> <p>もやし、人参 ほうれん草 レモン果汁</p> <p>中華サラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 817</p>				<p>20日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>とうふ</p> <p>人参、白菜 コーン 長ねぎ 玉ねぎ</p> <p>中華スープ</p> <p>パン粉、砂糖 片栗粉 豚脂、ごま油</p> <p>とり ぶた 大豆</p> <p>ビッグ肉団子</p> <p>ごま油 きび和糖</p> <p>とり</p> <p>玉ねぎ、青ピーマン おろし生姜、人参 おろしにんにく</p> <p>とりと野菜のピリ辛炒め</p> <p>うどん きび和糖</p> <p>ぶた 油揚げ</p> <p>干し椎茸 人参 長ねぎ</p> <p>肉味噌うどん</p> <p>片栗粉 米粉 砂糖</p> <p>油揚げ</p> <p>みつねもち</p> <p>ごま油 きび和糖 ごま</p> <p>ハム ひじき</p> <p>人参 キャベツ もやし コーン</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 802</p>			
<p>8日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん せんべい</p> <p>とり 油揚げ</p> <p>人参 しらたき しめじ 長ねぎ</p> <p>せんべい汁</p> <p>片栗粉 砂糖</p> <p>さば</p> <p>さばみぞれ煮</p> <p>ごま油 きび和糖</p> <p>大豆 ひじき</p> <p>こんにゃく 人参 ごぼう</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>コッペパン</p> <p>バター 小麦粉</p> <p>ベーコン とり 牛乳</p> <p>人参 玉ねぎ コーン</p> <p>コッペパン</p> <p>人参 玉ねぎ キャベツ トマト</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>ミニトマト</p> <p>ミニトマト</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 675 (中) 788</p>				<p>22日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん 片栗粉</p> <p>とり とうふ 油揚げ</p> <p>人参 ごぼう しめじ、長ねぎ 干し椎茸</p> <p>吉野汁</p> <p>パン粉、片栗粉 小麦粉、植物油 砂糖</p> <p>とり 卵白 大豆</p> <p>つくねハンバーグ</p> <p>きび和糖</p> <p>小豆</p> <p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>バターコッペパン</p> <p>マカロニ</p> <p>ウィンナー</p> <p>玉ねぎ 人参 キャベツ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>植物油、小麦粉 じゃが芋 パン粉、砂糖</p> <p>人参、グリーンピース コーン、玉ねぎ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>きび和糖 植物油</p> <p>ぶた</p> <p>人参、トマト缶 玉ねぎ、りんご 青ピーマン</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 694 (中) 793</p>			
<p>9日(木)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん さと芋 きび和糖</p> <p>さつま揚げ 油揚げ</p> <p>こんにゃく 人参、大根 長ねぎ</p> <p>いとたき</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>玉ねぎ 人参、干し椎茸</p> <p>豆腐包み焼き</p> <p>きび和糖 植物油 片栗粉</p> <p>ぶた 生揚げ</p> <p>玉ねぎ、たけのこ 人参、干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく</p> <p>厚揚げのとぼろ煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 681 (中) 805</p>				<p>23日(木)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん 片栗粉</p> <p>とり とうふ 油揚げ</p> <p>人参 ごぼう しめじ、長ねぎ 干し椎茸</p> <p>吉野汁</p> <p>パン粉、片栗粉 小麦粉、植物油 砂糖</p> <p>とり 卵白 大豆</p> <p>つくねハンバーグ</p> <p>きび和糖</p> <p>小豆</p> <p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>バターコッペパン</p> <p>マカロニ</p> <p>ウィンナー</p> <p>玉ねぎ 人参 キャベツ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>植物油、小麦粉 じゃが芋 パン粉、砂糖</p> <p>人参、グリーンピース コーン、玉ねぎ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>きび和糖 植物油</p> <p>ぶた</p> <p>人参、トマト缶 玉ねぎ、りんご 青ピーマン</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 680 (中) 804</p>			
<p>10日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん さと芋 きび和糖</p> <p>さつま揚げ 油揚げ</p> <p>こんにゃく 人参、大根 長ねぎ</p> <p>いとたき</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>玉ねぎ 人参、干し椎茸</p> <p>豆腐包み焼き</p> <p>きび和糖 植物油 片栗粉</p> <p>ぶた 生揚げ</p> <p>玉ねぎ、たけのこ 人参、干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく</p> <p>厚揚げのとぼろ煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 681 (中) 805</p>				<p>24日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん じゃが芋 バター</p> <p>とり チーズ 脱脂粉乳</p> <p>玉ねぎ、トマト缶 おろし生姜、りんご おろしにんにく、人参</p> <p>千キンカレーライス</p> <p>植物油 きび和糖</p> <p>人参、きゅうり、パセリ キャベツ、レモン果汁</p> <p>クリスマスサラダ</p> <p>なたまめ</p> <p>大根、なす、生姜 きゅうり、れんこん しそ、とうがらし</p> <p>福神漬</p> <p>砂糖、米粉 植物油、ココア</p> <p>豆乳</p> <p>クリスマスチョコケーキ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 786 (中) 936</p>			
<p>13日(月)</p> <p>納豆汁</p> <p>水あめ 片栗粉 砂糖</p> <p>さんま かつお節</p> <p>とうふ 納豆</p> <p>大根 人参 長ねぎ</p> <p>さんまおかか煮</p> <p>植物油 きび和糖</p> <p>油揚げ さつま揚げ</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 789</p>				<p>風邪をひかないよう 給食をしっかり食べよう!</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 789</p>			

