

石狩市厚田学校給食センター TEL - EAV:0122-78-2141

令和3≤	F度 W		Call .					石狩市厚田学校給食 TEL•FAX:0133	
	献立名	(黄)	(赤)	る からだの調子を整える (緑)	5	献立名	(黄)	食 材 こからだ(肉・骨)をつくる (赤)	る からだの調子を整える (緑)
		まてい こんだでいょう 一般 予定献立表につ	ついて働		16日(水)	ごはん つみれ汁	ごはん	とうふ 油揚げ	白菜、長ねぎ 人参、おろし生姜
ぎゅうに •牛乳 しよう	ゅう ちゃ まいにち (お茶)は毎日つきます。 かいそ汤い	せいそくち さいしゅ				チースチキン大葉巻	パン粉 小麦粉	ほっけ とり チーズ	大根、干し椎茸
	かいそろい している海藻類はえび・かに こんだて へんこう により、献立が変更になる場				エネルギー (kcal)		コーンスターチ きび和糖	, 大豆 えだまめ	ごぼう
		^{ねんせい} ・ 4年生のものを表示し ・	ています。		(小) 710 (中) 825	きんぴらごぼう	ごま 植物油		人参
日(火)	きつねうどん	うどん きび和糖	油揚げとり	干し椎茸 にんじん 長ねぎ	17日(木)	かぼちゃコッペパン	かぼちゃコッペパン じゃが芋 米粉	ベーコンとり	 玉ねぎ 人参
	ちくわの磯部揚げ	小麦粉 米粉	ちくわ	あおのり		クリームシチュー	バター	チーズ スキムミルク	人多 しめじ パセリ
ニネルギー		植物油	まぐろ	玉ねぎ	エネルギー	鮭のムニエル	バター	生乳 鮭	
(kcal) N)612 中)843	ツナサラダ			キャベツ 人参 コーン	(kcal) (小) 655 (中) 807	フルーツカクテル	小麦粉		□M田、マスカット未 は みかん缶、りんご果汁
2日(水)	ごはん 中華スープ	ごはん	とうふ	人参、白菜	18日(金)	ごはん		とうふ	おろし生姜
		豚脂、小麦粉	ぶた	コーン、長ねぎ		肉味噌豆腐	きび和糖 片栗粉	ぶた	おろしにんにく 長ねぎ
ネルギー	ショーロンポー	片栗粉、植物油 砂糖、ごま油 きび和糖	はるさめ 生揚げ	たけのこ 玉ねぎ 玉ねぎ、おろし生姜	エネルギー	えびギョーザ		えび 大豆	人参 キャベツ 玉ねぎ
(kcal) () 610	厚揚げの甘酢あんかけ	植物油片栗粉	大豆ミート	人参、干し椎茸 青ピーマン	(kcal) (小) 716	きゅういとわかめの酢の物	砂糖	ぶた、とり わかめ	きゅうり
782	コッペパン	コッペパン		たけのこ	(中) 857	ごはん	ごはん		人参
3日(木)	キャロットシチュー	じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参	21日(月)	吉野汁	片栗粉	とうふ 油揚げ	人参 ごぼう しめじ
	思い焼きハンバーグ	パン粉 豚脂	- プーへ - とり - 大豆	玉ねぎ りんご		D \$71			于し椎茸 長ねぎ
ネルギー (kcal)		砂糖	大豆	生姜 キャベツ	エネルギー (kcal)	さばの思い焼き	砂糖水あめ	さば	
N) 667 Þ) 800	ビーンスサラダ 	ごはん	金時豆 手亡、えだまめ	きゅうり 人参	(小) 660 (中) 820	五目煮	きび和糖 植物油 うどん	ぶた 大豆、ひじき とり	しらたき 人参 人参
4日(金)	豆腐のみそ汁	CIA/U	とうふ わかめ	人参 長ねぎ	22日(火)	五目うどん	きび和糖	油揚げつと	スシ 玉ねぎ 干し椎茸
	いわしのオレンジ煮	砂糖	油揚げ いわし	オレンジ		かしわ天	小麦粉	とり	長ねぎ 青のり
ニネルギー (kcal)		水あめ ごま油 きび和糖	 ぶた ひじき	人参 ごぼう	エネルギー (kcal)	ひじきとレンコンの	植物油 きび和糖 ごま油	ひじき 大豆	人参 レンコン
小) 660 中) 800	大豆とひじきの煮物		大豆	しらたき	(小) 610 (中) 787	ごまみそあえ	ごま	↑○ 金時豆 手亡、えだまめ	こんにゃく
7日(月)	ごはん	ごはん	さつま揚げ	人参、おろし生姜	23日(水)	1 51 54 21 11	ごはん きび和糖	ぶた	おろし生姜 おろしにんにく
	たぬき汁		油揚げ	こんにゃく えのき 長ねぎ		ビビンバ丼	植物油 ごま ごま油		人参、もやし たけのこ 小松菜、長ねぎ
ニネルギー	といのごま照い焼き	パン粉、植物油 ごま、砂糖	とり	R1dC	エネルギー	コーンシューマイ		たら とうふ	フーン 玉ねぎ
(kcal) I\) 681	大根のみそ煮	きび和糖 植物油	ぶた 生揚げ	大根、たけのこ 干し椎茸	(kcal) (小) 636	華風あえ	小麦粉 きび和糖		人参
^{自)} 801 B目(火)		<u>片栗粉</u> ラーメン ごま	ぶた わかめ	おろし生姜 玉ねぎ 人参、おろしにんにく	(中) 809 24日(木)	+>	ごま、ごま油 ナン バター	とり	きゅうり、もやし 玉ねぎ
	しょう油ラーメン	植物油	1975-89	白菜、おろし生姜 チンゲン菜	2411(71)	学上 人為仁二華以為	7.69 -	チーズ スキムミルク	人参 おろし生姜
	みそだれ肉団子	片栗粉、砂糖	とり	たけのこ、長ねぎ 玉ねぎ		チキンカレー煮込み		ヨーグルト	おろしにんにくりんご
ネルギー (kcal) い)653	もやしの中華あえ	豚脂、ごま油 ごま油 ごま	<i>ふた</i> とり	もやし きゅうり	エネルギー (kcal) (小) 622	焼きじゃがバター	じゃが芋、バター	/\ Д	トマト缶
784	0,007+4012	イエスクリーン米	ひつじ	人参 玉ねぎ	(中) 781	キャベツサラダ ごはん	ごはん	/\ <u>\</u>	人参
9日(水)	ひつじカレー	じゃが芋 バター	チーズ スキムミルク	人参 おろし生姜	25日(金)	白玉汁	白玉	とり 油揚げ	人参 大根
				おろしにんにく りんご トマト缶				ほっけ	しめじ 長ねぎ
にネルギー (kcal)	コーンソテー	バター	ウィンナー	コーン ほうれん草	エネルギー (kcal)	ほっけの塩焼き 望来豚とごぼうの	きび和糖	望来豚	ごぼう
♪)776 Þ)957	ミニトマト	+ 1%.		ミニトマト	(小) 666 (中) 813	ごきみそ煮	ごま 植物油	昆布	人参
0日(木)	丸パン	丸パン マカロニ		キャベツ 人参	28日(月)	ごはん	ごはん きび和糖 植物油	ぶた とうふ	しらたき 人参
	アルファベットスープ			玉ねぎ セロリ、パセリ		すき焼き煮		高野豆腐	玉ねぎ 白菜、長ねぎ
にネルギー	メンチカツ	植物油、パン粉片栗粉、大豆粉	ぶた	玉ねぎ	エネルギー	根菜ハンバーグ	パン粉、水あめコーンスターチ	とり大豆	玉ねぎ ごぼう 人参
(kcal) (\) 647 中)786	じゃがバタゆめ	砂糖、小麦粉 じゃが芋 バター	ウィンナー	 人参 玉ねぎ	(kcal) (小) 681 (中) 806	プロッコリーのごまあえ	豚脂、砂糖、植物油 ごま きび和糖	ひじき	<u> 人参</u> ブロッコリー 玉ねぎ、人参
1日(金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米 じゃが芋	鮭	まいたけ、玉ねぎ	29日(火)		ラーメン 植物油	ぶた とうふ	白菜 人参
(200)	石狩汁	パン・小小・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一	とうら	人参、大根白菜、長ねぎ		スーランタンメン	片栗粉		玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ
ニネルギー	豆腐ハンバーグ	パン粉、片栗粉 植物油、砂糖	とり、脱脂粉乳 とうふ	人参、コーン	エネルギー	春巻	植物油、米粉豚脂、砂糖	ぶた はるさめ	
(kcal) \) 667	ごまサラダ ひじきふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、あじ削り節	きゅうり	(kcal) (小) 652	+41l	<u>小麦粉、粉あめ</u> ごま	10.00	キャベツ もやし、人参
†) 781	ごはん	ごはん	かつお削り節	1 4	(中) 832	ごはん	ごま油、きび和糖ごはん	トラル	ほうれん草
4日(月)	わかめのみそ汁		わかめ とうふ 油揚げ	人参長ねぎ	30日(水)	なめこのみそ汁		とうふ油揚げ	なめこ 大根、長ねぎ 小松菜
	つくねハンバーグ	パン粉 小麦粉、植物油	とり 全卵	玉ねぎ 長ねぎ		さんが焼き	豚脂、植物油 片栗粉、砂糖	あじ 大豆	玉ねぎ、人参 ごぼう、たけのこ
ネルギー (kcal)	10 1 %, 44	砂糖、片栗粉じゃが芋	大豆 ぶた	しらたき	エネルギー (kcal)	大根と厚揚げのそぼろ煮	きび和糖植物油	大豆 生揚げ	大根干し椎茸
v) 691 P) 808	内じゃが	きび和糖 植物油 スパゲティ	ぶた	玉ねぎ 人参 おろし生姜	(小) 636 (中) 782		片栗粉		たけのこ おろし生姜
5日(火)	スパケティミートソース	小麦粉 植物油	チーズ	玉ねぎ 人参	于》	先いのポイント			きれいなハンカチも
			L A	パセリ トマト缶] ,	(18年)		6555	
ネルギー (kcal)	チキンハープステーキ	砂糖 植物油	とり えだまめ	キャベツ		指の間		指先と爪	
(kcai) 1) 661	グリーンサラダ		72,200	きゅうり	, 3 %	/ 祖の间	手首	1月元と川	