

3月 予定献立表



※牛乳は毎日 つきます。

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

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</p> <p>☆ 予定献立表について ☆</p> <p>・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>・都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>・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>おいしいよ〜♡</p>							
1日 (月)	ごはん	ごはん	とりに全卵とうふ	人参 干し椎茸 玉ねぎ	11日 (木)	横割りパン	横割りパン
	親子煮					米粉シチュー	じゃが芋 米粉 バター
エネルギー (kcal)					エネルギー (kcal)	選択A 白身魚の香草フライ	小麦粉 植物油
(小) 685	豆腐包み焼き	砂糖 植物油	とりにとうふ 枝豆	玉ねぎ 人参	選択以外 (小) 537 (中) 656	選択B メンチカツ	砂糖、片栗粉 パン粉 植物油
(中) 810	えだまめ		枝豆		【主菜】	キャベツサラダ	
					選択A 123		
2日 (火)	クリーミー豆腐うどん	うどん 植物油 片栗粉	望来豚 豆乳 脱脂粉乳 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ おろしにんにく おろし生姜 玉ねぎ りんご ほうれん草 人参、大根	選択B 157	選択A フルーツ杏仁風パン	水あめ
エネルギー (kcal)	ハンバーグ	パン粉 砂糖、植物油	とりにツナ		【デザート】	選択B 豆乳パンナコッタ ~いちごソースかけ~	砂糖 植物油 片栗粉、水あめ
(小) 655	ポパイサラダ				選択A 43		
(中) 821					選択B 42	ごはん	ごはん
					12日 (金)	なめこ汁	とうふ 油揚げ
3日 (水)	ちらし寿司	ごはん 砂糖	人参、干し椎茸 たけのこ レンコン	人参 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー (kcal)	にしん甘露煮	砂糖 水あめ きび和糖 植物油
	すまし汁	麩	とうふ		(小) 624 (中) 802	筑前煮	とりにつと
エネルギー (kcal)	さばの味噌煮		さば				
(小) 723	肉じゃが	じゃが芋 植物油、きび和糖	しらたき 人参、玉ねぎ		16日 (火)	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ きび和糖 小麦粉 バター
(中) 832	桜餅	もち米、砂糖	小豆	桜の葉	エネルギー (kcal)	やわらかチキン	砂糖、片栗粉 小麦粉 植物油
	ソフトフランス丸パン	ソフトフランス丸パン			(小) 672 (中) 816	グリーンサラダ	えだまめ
4日 (木)	ウィンナースープ		ウィンナー	人参 玉ねぎ パセリ	17日 (水)	ごはん	ごはん
	鮭フライ	パン粉、片栗粉 植物油	さけ			大根のみそ汁	油揚げ とうふ
エネルギー (kcal)	タルタルソース				エネルギー (kcal)	いわし生姜煮	いわし
(小) 641	じゃが芋とねぎのウスター炒め	じゃが芋 植物油	ふた	長ねぎ	(小) 663 (中) 806	じゃが芋のどぼろ煮	じゃが芋 きび和糖 片栗粉 植物油
(中) 782					18日 (木)	バターコッペパン	バターコッペパン
						野菜たっぷりスープ	マカロニ バター
5日 (金)	ごはん	ごはん	とうふ とうふ	おろしにんにく おろし生姜 長ねぎ 人参 長ねぎ	エネルギー (kcal)	かぼちゃコロッケ	パン粉、小麦粉 じゃが芋 植物油
	肉味噌豆腐	植物油 きび和糖 片栗粉		人参 長ねぎ	(小) 615 (中) 781	ウィンナーソーテー	パン粉、米粉
エネルギー (kcal)	コーンシューマイ	豚脂 片栗粉 砂糖、小麦粉	たら とうふ	人参 長ねぎ			バター
(小) 702	たたまきゅうり	ごま油、ごま		きゅうり	19日 (金)	ごはん	ごはん
(中) 887	イエスクリーン米	イエスクリーン米	ふた とうふ 高野豆腐	しらたき 人参 玉ねぎ 白菜、長ねぎ	エネルギー (kcal)	フォーのスープ	クイッティオ ごま油
	すき焼き煮	きび和糖 植物油			(小) 618 (中) 793	ショーロンポー	豚脂、小麦粉 片栗粉、植物油 砂糖、ごま油
エネルギー (kcal)	とりのごま照り焼き	パン粉 植物油 ごま	とりに			豚肉のキムチ炒め	ごま油 きび和糖 片栗粉
(小) 688	れんこんきんぴら	きび和糖 ごま油	ちくわ 枝豆	人参、こんにゃく	22日 (月)	ごはん	ごはん
(中) 813					エネルギー (kcal)	けんちん汁	さといも ごま油
					(小) 676 (中) 811	ほっけの西京焼き	きび和糖 植物油 片栗粉
9日 (火)	味噌広東麺	ラーメン 植物油 片栗粉	ふた いか	おろしにんにく おろし生姜 玉ねぎ、たけのこ 白菜、人参 チンゲン菜、長ねぎ 玉ねぎ りんご		大根と厚揚げの味噌煮	厚揚げ
エネルギー (kcal)	ビック肉団子	パン粉、砂糖 片栗粉、ごま油 豚脂	とりにふた		エネルギー (kcal)		ふた 生揚げ
(小) 583	パンバンジーサラダ	ごま	とりに	もやし きゅうり、人参	(小) 618 (中) 793		
(中) 787					23日 (火)	あんかけうどん	うどん
					エネルギー (kcal)	きつねもち	片栗粉 もち米 うるち粉 砂糖
10日 (水)	バターチキンカレーライス	イエスクリーン米 精麦 じゃが芋 バター	ふた ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 おろし生姜 おろしにんにく りんご トマト缶		キャベツのごまあえ	植物油 片栗粉
エネルギー (kcal)	目玉焼き		全卵	人参 きゅうり キャベツ	(小) 627 (中) 782		とりにつと 油揚げ
(小) 719	サラダ						油揚げ
(中) 876							ハム