

2 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 ☆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。 ・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。 ・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> 							
1日(月)	ごはん	ごはん		15日(月)	ごはん	ごはん	
	春雨入りマーボー豆腐	植物油 きび和糖 片栗粉	はるさめ とうふ 望来豚 大豆ミート		中華スープ		とうふ 人参、白菜 コーン、長ねぎ
	にらまんじゅう	豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖	にら キャバツ にんにく 生姜		肉シューマイ	パン粉 砂糖 粉あめ、豚脂	とり ぶた
	ピリ辛きゅうり	きび和糖、ごま油			ごぼうのピリ辛炒め	きび和糖 ごま油	ぶた 油揚げ
	ねぎ豚かれーうどん	うどん ごま油 きび和糖	望来豚	16日(火)	ポロネーゼスパゲティ	スパゲティ	ぶた 大豆ミート
	ちくわの磯部揚げ	片栗粉 砂糖 小麦粉 米粉、植物油	たら		ほうれん草オムレツ		全卵
	おひたし				はちみつゼリー フルーツあえ	砂糖 はちみつ	牛乳 脱脂粉乳
2日(火)	ごはん	ごはん		17日(水)	ごはん	ごはん	
	豆腐のみそ汁		とうふ 油揚げ わかめ		豚肉ジンギスカン		望来豚
	鮭の西京焼き		さけ		ほっけザンギ	小麦粉 片栗粉、砂糖	ほっけ
	炒め納豆	ごま油 きび和糖 植物油	とり 納豆		きゅうりとわかめの酢の物	きび和糖、ごま油	わかめ
	手巻きのり				パンズパン	丸パン	
	ころころ黒豆	砂糖	大豆		ポトフ	じゃが芋	ウィンナー
3日(水)	ごはん	ごはん		18日(木)	チキンハーフステーキ	砂糖 植物油	とり
	豆腐のみそ汁		とうふ 油揚げ わかめ		ホタテグラタン	マカロニ 米粉 バター パン粉	ほたて 牛乳 チーズ
	鮭の西京焼き		さけ		中華丼	イエスクリーン米 ごま油 片栗粉	ぶた うずら全卵 いか
	炒め納豆	ごま油 きび和糖 植物油	とり 納豆		ギョーザ	小麦粉 豚脂、ごま油 植物油、片栗粉	とり ぶた 大豆
	手巻きのり				ごぼうナムル	ごま きび和糖、ごま油	
	ころころ黒豆	砂糖	大豆	19日(金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米	ぶた うずら全卵 いか
4日(木)	ごはん	ごはん			野菜たっぷりみそ汁	じゃが芋	油揚げ
	さつまいもの クリームスープ	さつまいも バター 小麦粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳 チーズ		いわしの梅煮	水あめ、砂糖 片栗粉	いわし
	とりのピカタ	パン粉、植物油 片栗粉、小麦粉 砂糖、米粉	とり 全卵 チーズ		とろろぼう	きび和糖 ごま 植物油	とり 大豆ミート
	きのこのオイルパスタ サラダ	マカロニ	ベーコン		ハヤシライス	ごはん 精麦 じゃが芋 バター	ぶた 脱脂粉乳 チーズ
5日(金)	ごはん	ごはん		22日(月)	枝豆サラダ		えだまめ
	吉野汁		とうふ 油揚げ		清美オレンジ ミルクコッパ	ミルクコッパ	
	あじのさんが焼き	豚脂 でん粉 植物油、砂糖	まあじ		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
	しょう油 小袋				北海道産カレイの 香草焼き	小麦粉、バター 砂糖、キャッサバ 植物油、片栗粉	黒カレイ 脱脂粉乳 牛乳
	豚肉と白滝のしぐれ煮	植物油 きび和糖	ぶた		イタリアンサラダ		
8日(月)	ごはん	ごはん		24日(水)	ハヤシライス	ごはん 精麦 じゃが芋 バター	ぶた 脱脂粉乳 チーズ
	望来豚汁		望来豚 とうふ		枝豆サラダ		えだまめ
	さばの塩かき揚げ		さば		清美オレンジ ミルクコッパ	ミルクコッパ	
	大豆とひじきの煮物	ごま油 きび和糖	大豆 ひじき		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
9日(火)	担々麺	ラーメン 植物油 ごま	望来豚 大豆ミート	25日(木)	北海道産カレイの 香草焼き	小麦粉、バター 砂糖、キャッサバ 植物油、片栗粉	黒カレイ 脱脂粉乳 牛乳
	照焼き肉団子	豚脂 砂糖	とり ぶた、大豆		イタリアンサラダ		
	ナムル	ごま油 きび和糖			ごはん	ごはん	
10日(水)	ごはん	ごはん		26日(金)	せんべい汁	せんべい	油揚げ
	玉ねぎ汁		望来豚 とうふ		根菜ハンバーグ	パン粉 豚脂、植物油 砂糖、水あめ	とり ひじき
	ホタテの竜田揚げ	植物油 片栗粉	ほたて		とりにま炒め	きび和糖 ごま ごま油	とり 全卵
	さといもの甘みそ煮	さといも きび和糖 植物油			なめこ、大根 長ねぎ 玉ねぎ		
12日(金)	ごはん	ごはん			ほうれん草と コーンのサラダ	ほうれん草 コーン、もやし	
	なめこのみそ汁		とうふ 油揚げ		ガトーショコラ	砂糖、米粉 植物油	豆乳
	発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂、発芽玄米 砂糖					

給食に入っている食品がそれぞれどの働きを持っているのかは、この「予定献立表」に掲載しています。給食では、いつも3つの働きがそろりよりに献立を考えています。献立名だけでなく、どんな食材を使っているのにも注目してみましょう。

