

12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

令和2年度

※牛乳(お茶)は毎日つきます。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。

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>しやう かいそつらい せいそくち 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 へんごう ばあい りようしやう ・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> 				14日 (月)	ごはん	ごはん	
				15日 (火)	なめこ汁	豆腐 油揚げ	なめこ 大根、人参 小松菜、長ねぎ
				16日 (水)	豆腐包み焼き	砂糖 植物油	とり とうふ 枝豆 人参
				17日 (木)	大根と厚揚げの とぼろ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	とり 生揚げ 大根、おろし生姜 しいたけ たけのこ
1日 (火)	卵とじうどん	うどん きび和糖	全卵 つと	18日 (金)	千キントマトスパゲティ	スパゲティ 植物油 小麦粉	とり おろし生姜 おろしにんにく セロリ、玉ねぎ 人参、しめじ トマト缶、パセリ
	とりのから揚げ	植物油 片栗粉、砂糖	とり	19日 (土)	北海道焼きオムレツ		全卵
	ひじきとレンコンの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油 ごま	ひじき 大豆 金時豆 手亡、えだまめ	20日 (日)	マリネ	植物油	ハム 人参、玉ねぎ きゅうり、キャベツ パセリ、レモン果汁
2日 (水)	ごはん	ごはん		21日 (月)	ソフール	砂糖、ゼラチン	脱脂粉乳
	四角豆腐	植物油 片栗粉	ふた 豆腐	22日 (火)	ごはん	ごはん	
	ショーロンポー	豚脂、小麦粉 片栗粉、植物油 砂糖、ごま油	ふた はるさめ	23日 (水)	治郎煮	さと芋 ごま油 米粉	とり 油揚げ 人参 しいたけ 長ねぎ
	パンサンデー	きび和糖 ごま、ごま油	ハム はるさめ	24日 (木)	いわしのみぞれ煮	片栗粉 砂糖	いわし
3日 (木)	黒角食	黒角食		25日 (金)	キャベツのごまあえ	きび和糖 ごま	ハム 人参、玉ねぎ かぶ、セロリ パセリ
	オニオンスープ	バター	とり	26日 (土)	背割りパン	背割りパン じゃが芋	ベーコン 人参、玉ねぎ かぶ、セロリ パセリ
	チキンハンバーグ	パン粉 片栗粉 砂糖	とり	27日 (日)	コンソメスープ		えび たら
	スライスチーズ		チーズ	28日 (月)	えびカツ	片栗粉、植物油 小麦粉 コーンスターチ	玉ねぎ キャベツ 青ピーマン
	ジャーマンポテト	じゃが芋、きび和糖 バター	ベーコン	29日 (火)	焼きそば	蒸しラーメン 植物油	ふた 人参、おろしにんにく 大根、おろし生姜 白菜、長ねぎ しいたけ
4日 (金)	鮭のコロコロ丼	ごはん きび和糖 片栗粉	鮭 高野豆腐	30日 (水)	ごはん	ごはん	
	かぼちゃきんとん	きび和糖	甘納豆	31日 (木)	うま辛鍋	ごま油	望来豚 豆腐 人参、おろしにんにく 大根、おろし生姜 白菜、長ねぎ しいたけ
	えだまめ		えだまめ	12月 (日)	コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉 砂糖	たら 全卵 人参、おろしにんにく 大根、おろし生姜 しいたけ
7日 (月)	ごはん	ごはん 白玉	とり 油揚げ	1月 (月)	きゅうりのごま酢あえ	ごま、ごま油 きび和糖	きゅうり 人参、コーン
	御事汁		人参 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	2日 (火)	ごはん	ごはん	
	さばの味噌煮		さば	3日 (水)	とじ汁		とり 豆腐 油揚げ 人参、おろしにんにく 大根、ごぼう 長ねぎ おろし生姜
	大豆とひじきの煮物	ごま油 きび和糖	高野豆腐 ひじき 大豆	4日 (木)	あじの塩焼き		あじ
8日 (火)	スーラータンメン	ラーメン 植物油 片栗粉	ふた 豆腐	5日 (金)	五目煮	きび和糖 植物油	ふた 大豆 ひじき しらたき 人参
	春巻	植物油 豚脂、米粉 小麦粉 砂糖	ふた はるさめ	6日 (土)	きつねうどん	うどん きび和糖	油揚げ とり しいたけ 人参 長ねぎ
	たたききゅうり	きび和糖 ごま油	ツナ	7日 (日)	ホタテ貝柱フライ	パン粉 小麦粉 砂糖 植物油	ほたて
9日 (水)	ポークカレーライス	ごはん じゃが芋 バター	望来豚 チーズ 脱脂粉乳	8日 (月)	ブロッコリーのごまあえ	ごま きび和糖	ブロッコリー キャベツ 人参
	キャベツサラダ		ハム	9日 (火)	ごはん	ごはん	
	福神漬		なたまめ	10日 (水)	春雨スープ		ハム 豆腐 はるさめ 人参、おろしにんにく 大根、ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ りんご
10日 (木)	コッパパン	コッパパン じゃが芋 植物油 米粉 バター	ベーコン とり、牛乳 チーズ 脱脂粉乳	11日 (木)	みぞだれ肉団子	パン粉 片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油	ふた、とり
	クリームシチュー	小麦粉、米粉 パン粉 片栗粉、砂糖	全卵 とり	12日 (金)	キャベツの肉味噌炒め	きび和糖 ごま油 片栗粉	ふた 人参、おろし生姜 おろしにんにく
	とりのピカタ	植物油、ごま きび和糖		13日 (土)	バターロールパン	バターロールパン	
	ほうれん草と コーンのサラダ		ほうれん草 コーン、もやし	14日 (日)	ウィンナースープ		ウィンナー 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ
11日 (金)	わかめご飯	ごはん	わかめ	15日 (月)	鮭のムニエル	バター 小麦粉	さけ 人参 玉ねぎ 青ピーマン
	ホタテのみそ汁		ほたて 油揚げ	16日 (火)	マカロニミラネーズ	マカロニ きび和糖 植物油	ふた 大豆ミート 人参 玉ねぎ 青ピーマン
	といと野菜のつくね	砂糖 パン粉 植物油	とり 大豆たんぱく	17日 (水)	チキンライス	ごはん 植物油、砂糖	とり 人参 コーン、玉ねぎ
	肉じゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ふた	18日 (木)	ホワイトソース	じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン、牛乳 チーズ 脱脂粉乳
			しらたき 玉ねぎ 人参	19日 (金)	モミの木型のハンバーグ	豚脂 砂糖	ふた とり 玉ねぎ
				20日 (土)	イタリアンサラダ		きゅうり、人参 キャベツ
				21日 (日)	クリスマスデザート	砂糖、植物油、レモン汁	豆乳 カカオマス