



11月 予定献立表

※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。



※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>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 ひやうじ ・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> 				16日 (月)	ごはん	ごはん		
2日 (月)	ごはん	ごはん		17日 (火)	中華スープ	豆腐 ハム	人参 白菜 コーン 長ねぎ	
3日 (水)	わかめのみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ とり	肉シューマイ	豚脂、小麦粉 パン粉、大豆粉 ごま油、砂糖	ぶた とり	玉ねぎ おろし生姜	
4日 (木)	とりのごま照り焼き	パン粉 植物油 ごま		えびのガーリック炒め	ごま油 片栗粉	とり えび	玉ねぎ、おろし生姜 人参、おろしにんにく	
5日 (金)	和風ポテトサラダ	じゃが芋 きび和糖	ひじき	きゅうり 長ねぎ	スパゲティ バター 小麦粉	ベーコン ほたて チーズ 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	
6日 (土)	ごはん	ごはん		焼きじゃがバター	じゃが芋 バター			
7日 (日)	味噌おでん	きび和糖	豆腐 さつま揚げ うずら全卵	ハムマリネ	きび和糖 植物油	ハム	きゅうり キャベツ、レモン果汁 玉ねぎ、パセリ	
8日 (月)	さばの生巻煮		さば ちくわ	18日 (水)	ごはん	ごはん		
9日 (火)	ほうれん草と竹輪のお浸し		ほうれん草 人参 もやし	大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ	大根 人参 長ねぎ	
10日 (水)	コッペパン	コッペパン		鮭の西京焼き	きび和糖	さけ		
11日 (木)	キャベツのスープ	じゃが芋	ベーコン	かぼちゃのどぼろ煮	植物油 片栗粉	とり 生揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ おろし生姜	
12日 (金)	白花豆コロッケ	じゃが芋、バター 砂糖、小麦粉 片栗粉、植物油	白花豆	19日 (土)	横割りパン	横割りパン		
13日 (土)	タンダーチキン	米粉 植物油	とり ヨーグルト	カレーコンソメスープ	じゃが芋	ウィンナー	人参、パセリ 玉ねぎ	
14日 (日)	ごはん	ごはん		メンチカツ	植物油、パン粉 片栗粉、大豆粉 砂糖、小麦粉	ぶた	玉ねぎ	
15日 (月)	さつま汁	さつままいも	豆腐	中濃ソース	きび和糖 植物油	望来豚	人参、トマト 玉ねぎ 青ピーマン	
16日 (火)	発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂、砂糖 発芽玄米	とり 大豆	ポークチャップ	きび和糖 植物油			
17日 (水)	五目煮	きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	20日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
18日 (木)	豚丼	ごはん きび和糖 植物油	望来豚 生揚げ	牛肉ジンギスカン	きび和糖 植物油	うし	おろし生姜、干し椎茸 おろしにんにく 玉ねぎ、人参 青ピーマン、エリンギ	
19日 (金)	おかかあえ	しらたま きび和糖	かつお節	和風さんびら包み焼き	砂糖 植物油 ごま	とり とうふ	玉ねぎ ごぼう 人参	
20日 (土)	きなこだんご	しらたま きび和糖	きな粉	ひじきのごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	ひじき	人参、コーン ほうれん草、もやし	
21日 (日)	あんかけラーメン	ラーメン 植物油 片栗粉	ぶた うずら卵	24日 (火)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
22日 (月)	ビック肉団子	パン粉、砂糖 片栗粉、ごま油 豚脂	とり ぶた	野菜カレー	じゃが芋 バター	とり チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ、人参 ほうれん草、りんご コーン、セロリ おろし生姜、トマト おろしにんにく	
23日 (火)	ツナともやしの中華あえ	ごま油 ごま	ツナ	エビフライ	片栗粉 小麦粉、砂糖	えび		
24日 (水)	なめこのみそ汁	ごはん	豆腐 油揚げ	フルーツカクテル	水あめ、砂糖 はちみつ	牛乳、脱脂粉乳	もも缶、レモン果汁	
25日 (木)	チーズチキン大葉巻	パン粉 コーンスターチ	とり チーズ、大豆	25日 (水)	五目ごはん	ごはん 植物油 砂糖	とり 油揚げ	人参、たけのこ ごぼう、椎茸 こんにゃく
26日 (金)	肉じゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ぶた	白玉汁	白玉	とり 油揚げ	人参、大根 ごぼう、しめじ 長ねぎ	
27日 (土)	バター丸パン	バター丸パン		さんまのうまか煮	砂糖	さんま		
28日 (日)	かぼちゃポタージュ	バター 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	れんこんさんびら	きび和糖 ごま油	ちくわ 枝豆 ひじき	れんこん 人参 こんにゃく	
29日 (月)	ネミグラスハンバーグ	豚脂、植物油 片栗粉	とり ぶた	26日 (木)	ココアコッペ	ココアコッペパン		
30日 (火)	コーンのサラダ		コーン キャベツ きゅうり、人参	米粉シチュー	じゃが芋 米粉 バター	ベーコン とり チーズ 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	
31日 (水)	ごはん	ごはん		やわらかチキン	砂糖、片栗粉 小麦粉 植物油	とり 大豆粉	りんご 玉ねぎ	
1日 (木)	かぼちゃの団子汁		かぼちゃ 人参、大根 長ねぎ、しめじ	りんご ごはん	ごはん ごま油 きび和糖 片栗粉	ぶた いか うずら全卵	人参、白菜 玉ねぎ、干し椎茸 青ピーマン おろし生姜 おろしにんにく	
2日 (金)	磯草玉子巻	小麦粉 砂糖、植物油 コーンスターチ	全卵 あおのり	ギョーザ	小麦粉、パン粉 砂糖、片栗粉	ぶた、とり 大豆たんぱく	キャベツ、玉ねぎ 生姜	
3日 (土)	鮭のちゃんちゃん焼き	きび和糖 バター	さけ	オイマヨあえ	ごま きび和糖	ブロッコリー 玉ねぎ、人参		
4日 (日)	13日 (金)	かぼちゃの団子汁	とり 油揚げ	30日 (月)	ごはん	ごはん		
5日 (月)	磯草玉子巻	小麦粉 砂糖、植物油 コーンスターチ	全卵 あおのり	玉ねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参	
6日 (火)	鮭のちゃんちゃん焼き	きび和糖 バター	さけ	豆腐ハンバーグ	パン粉、砂糖 植物油 片栗粉	とうふ とり 脱脂粉乳	玉ねぎ トマト	
7日 (水)	12日 (木)	かぼちゃの団子汁	とり 油揚げ	五目さんびらごぼう	きび和糖 植物油 ごま	とり ちくわ	ごぼう 人参 しらたき	
8日 (木)	磯草玉子巻	小麦粉 砂糖、植物油 コーンスターチ	全卵 あおのり	納豆		納豆		
9日 (金)	鮭のちゃんちゃん焼き	きび和糖 バター	さけ					