



10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。報告により、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 (糖)	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 (糖)	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> 				16日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
					つみれ汁		とり	ごぼう 白菜、しいたけ 大根、長ねぎ 人参、おろし生姜
					五目厚焼き玉子	砂糖 小麦粉	全卵 ひじき	しいたけ、ねぎ 人参、グリーンピース
					きんぴらごぼう	きび和糖 ごま 植物油	ぶた えだまめ	ごぼう 人参
1日 (木)	ごはん	ごはん		19日 (月)	ごはん	ごはん		
	吉野汁	さといも 片栗粉			肉鍋風煮		ぶた 生揚げ	人参、白菜 こんにやく しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ
	ウサギハンバーグ	豚脂 砂糖 バター	とり ぶた とり		あじのさんが焼き	豚脂 片栗粉 砂糖	あじ	人参、たけのこ ねぎ ごぼう
	しいたけのバター醤油炒め	片栗粉			からしあえ	きび和糖	ハム	ブロッコリー 人参、ほうれん草
	お月見デザート	砂糖			ごぼん			
2日 (金)	ごはん	ごはん		20日 (火)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 小麦粉 植物油	ぶた チーズ	おろしにんにく おろし生姜 玉ねぎ 人参 パセリ トマト
	野菜たっぷりみそ汁	じゃが芋 ごま	油揚げ		チキンハーフステーキ	砂糖 植物油	とり	
	いわし生姜煮		いわし		キャベツサラダ		ハム	人参 キャベツ
	厚揚げの甘酢あんかけ	きび和糖 植物油 片栗粉	生揚げ ぶた		ごぼん	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	豆腐 ぶた 大豆	おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参
5日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		21日 (水)	肉味噌豆腐			
	チンゲン菜スープ		ベーコン 豆腐		コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉 砂糖	たら 全卵	コーン 玉ねぎ
	ショーロンポー	豚脂、小麦粉 片栗粉、植物油 砂糖、ごま油	ぶた はるさめ		切干大根ナムル	きび和糖 ごま油、ごま		きゅうり 大根、人参
	豚肉のキムチ炒め	きび和糖 片栗粉	ぶた		ごぼん	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉		
6日 (火)	うどん	うどん きび和糖	とり 油揚げ	22日 (木)	背割りパン	背割りパン		
	うどみぞれきのこうどん				白菜のクリーム煮	バター 小麦粉 植物油	ベーコン チーズ 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ パセリ
	ホタテ竜田揚げ	植物油 片栗粉	ほたて		ウィンナー ケチャップ		ウィンナー	
	ツナマヨサラダ	きび和糖	ツナ		ホタテのバターソテー	バター	ほたて	
7日 (水)	ごはん	ごはん		23日 (金)	ごぼん	ごはん		
	納豆汁		豆腐 納豆		豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ わかめ	人参 大根 長ねぎ
	さんまの梅煮		さんま		鮭フライ	植物油 小麦粉 砂糖	さけ	
	キャベツと油揚げの炒め煮	植物油 きび和糖	油揚げ さつま揚げ		中濃ソース			
8日 (木)	角食パン	角食パン		26日 (月)	ごぼん	ごはん		
	クリームシチュー	じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳		ワンタンスープ	ワンタン	ハム 豆腐	白菜 人参 長ねぎ
	チキンハンバーグ	小麦粉 片栗粉	とり		野菜肉団子	パン粉 片栗粉、ごま油 砂糖、植物油	とり 大豆たんぱく	玉ねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ にんじん、長ねぎ
	コーンのサラダ				チンジャオロース	植物油 きび和糖 片栗粉、ごま油	ぶた	おろしにんにく、人参 おろし生姜 ピーマン、たけのこ
9日 (金)	とりのピリ辛丼	ごはん ごま油 きび和糖 片栗粉	とり	27日 (火)	きつねうどん	うどん きび和糖	とり	しいたけ 人参 長ねぎ
	根菜ハンバーグ	パン粉、砂糖 豚脂、植物油	とり ひじき		和風きんぴら包み焼き	砂糖 ごま油 ごま	とり 豆腐	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜
	にんじんサラダ				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
	ブルーベリーゼリー	粉あめ			ベビーチーズ		チーズ	
12日 (月)	わかめご飯	ごはん	わかめ 油揚げ 豆腐	28日 (水)	ごぼん	ごはん きび和糖 植物油	とり 全卵 豆腐	人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ほうれん草
	まいたけのみそ汁				親子煮			
	照り焼きチキン		とり		にしん甘煮	砂糖	にしん	
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 きび和糖 片栗粉 植物油	ぶた 生揚げ		柿			柿
13日 (火)	しょう油ラーメン	ラーメン ごま 植物油	ぶた わかめ	29日 (木)	かぼちゃツイストパン	かぼちゃツイストパン		
	春巻	小麦粉、豚脂 植物油、片栗粉 米粉	ぶた はるさめ		ウィンナースープ		ミニウィンナー	玉ねぎ、大根 人参、セロリ パセリ
	華風あえ	きび和糖 ごま、ごま油	ハム		チキンナゲット	植物油、小麦粉 砂糖、片栗粉 コーンスターチ	とり	
14日 (水)	ごはん	ごはん			マカロニミラネーズ	マカロニ きび和糖 植物油	ぶた	人参、玉ねぎ 青ピーマン おろしにんにく
	すき焼き煮	きび和糖 植物油	ぶた 豆腐 高野豆腐		ごぼん	小麦粉 バター		
	さばの味噌煮	片栗粉 砂糖	さば		ハッシュドビーフ		うし 脱脂粉乳 チーズ	おろしにんにく おろし生姜 人参、りんご 玉ねぎ、トマト しめじ グリーンピース
	おひたし	ごま	かつお節		ブレンオムレツ	植物油	全卵	
15日 (木)	バターコッペパン	バターコッペパン		30日 (金)	ハロウィンカクテルゼリー	砂糖		黄桃缶、パイナップル みかん果汁、ぶどう果汁
	コンソメスープ	じゃが芋	ベーコン		<p>野菜を食べよう！</p> <p>野菜にはおなかの中を掃除してくれる食物繊維や、風邪の予防に必要なビタミンがたくさん含まれています。 しっかり食べて病気を予防しましょう！</p> 			
	とりのピカタ	パン粉 片栗粉、砂糖 小麦粉、米粉	とり 全卵					
	ミートグラタン	マカロニ 小麦粉 植物油、パン粉	ぶた チーズ					