



9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>☆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ことをご了承ください。</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>								
1日(火)	五目うどん	うどん	とり油揚げ つと	15日(火)	ピリ辛みそラーメン	ラーメン	ぶた	人参、玉ねぎ もやし、コーン キャベツ、長ねぎ おろし生姜 たけのこ おろしにんにく
エネルギー(kcal) (小) 579 (中) 794	ちくわの磯部揚げ	小麦粉 米粉 植物油	ちくわ	エネルギー(kcal) (小) 595 (中) 805	みそだれ肉団子	パン粉 片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油	ぶた、とり	玉ねぎ りんご
2日(水)	ごはん	ごはん	生揚げ 豆乳	16日(水)	浜益牛のどぼろ丼	ごはん 植物油 きび和糖 ごま	浜益牛 うし 大豆	玉ねぎ 人参、ごぼう グリーンピース 干し椎茸 おろし生姜
エネルギー(kcal) (小) 685 (中) 800	豆乳みそ汁	じゃが芋	大豆	エネルギー(kcal) (小) 690 (中) 843	きのこのみそ汁		豆腐 油揚げ	なめこ、大根 えのき、小松菜 しいたけ 長ねぎ
3日(木)	発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂 発芽玄米 砂糖	とり大豆	17日(木)	ソフトフランスパンズパン	ソフトフランスパンズパン		玉ねぎ 人参、パセリ
エネルギー(kcal) (小) 650 (中) 830	豚肉の生姜煮	きび和糖 ごま 植物油	ぶた	エネルギー(kcal) (小) 635 (中) 793	キャロットポタージュ	バター 米粉 豚脂 片栗粉 植物油、きび和糖 植物油	ベーコン、チーズ 脱脂粉乳、牛乳	玉ねぎ、トマト パセリ おろしにんにく りんごジュース
4日(金)	ナン	ナン	望来豚 大豆 チーズ 脱脂粉乳	18日(金)	トマトソースハンバーグ	植物油、きび和糖 植物油	ぶた とり 大豆	おろしにんにく りんごジュース レモン果汁 ブロッコリー コーン、玉ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 650 (中) 830	ひき肉カレー	じゃが芋 バター	大豆 チーズ 脱脂粉乳	エネルギー(kcal) (小) 653 (中) 750	りんごドレッシングサラダ	きび和糖		玉ねぎ 人参、パセリ こんにゃく しゅんぎく 長ねぎ
5日(土)	グリーンサラダ		えだまめ	19日(土)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		かぼちゃ
エネルギー(kcal) (小) 688 (中) 796	フルーツカクテル		もも缶、レモン果汁 パイン缶	エネルギー(kcal) (小) 692 (中) 800	石狩鍋		鮭 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ こんにゃく しゅんぎく 長ねぎ
6日(日)	ごはん	ごはん	わかめ 豆腐 油揚げ	20日(日)	石狩野菜さつま揚げ	植物油 片栗粉、砂糖	たい	メロン
エネルギー(kcal) (小) 678 (中) 807	わかめのみそ汁		さば	エネルギー(kcal) (小) 667 (中) 793	メロン			
7日(月)	さばの生姜煮		生 姜	21日(月)	ごはん	ごはん	じゃが芋	こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 663 (中) 804	切干大根煮	ごま油 きび和糖	さつま揚げ ひじき くろまめ	エネルギー(kcal) (小) 667 (中) 793	望来豚汁		望来豚 豆腐	人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ
8日(火)	ころころくろ豆		人参	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	さんまかつお節煮	ごま油 きび和糖	さんま、かつお節 大豆 ひじき	人参 ごぼう
エネルギー(kcal) (小) 678 (中) 807	ごはん	ごはん	はるさめ 人参、おろし生姜 玉ねぎ、おろしにんにく	22日(火)	大豆とひじきの煮物			
9日(水)	マーボー春雨	きび和糖 片栗粉 植物油	えび ぶた とり	エネルギー(kcal) (小) 667 (中) 793	コッペパン	コッペパン	バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 パセリ
エネルギー(kcal) (小) 663 (中) 804	えびギョーザ	片栗粉 パン粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 632 (中) 747	ホタテのクラムチャウダー	バター 小麦粉	ほたて ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	りんご 玉ねぎ きゅうり キャベツ、人参
10日(木)	ツナと白菜の中華あえ	ごま油 ごま	白菜 きゅうり 人参	エネルギー(kcal) (小) 632 (中) 747	やわらかチキン	砂糖、片栗粉 小麦粉、植物油	とり 大豆粉	
エネルギー(kcal) (小) 628 (中) 790	スパゲティ	スパゲティ きび和糖 小麦粉 バター	ぶた ベーコン	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	イタリアンサラダ			
11日(金)	ナポリタンスパゲティ		おろし生姜 おろしにんにく 人参、トマト 玉ねぎ、青ピーマン エリンギ	23日(水)	ごはん	ごはん	じゃが芋 ごま油	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 655 (中) 823	鮭のムニエル	バター 植物油	鮭	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	けんちん汁		とり 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 ごぼう 長ねぎ
12日(土)	ハムのマリネ		キャベツ きゅうり 人参、パセリ 玉ねぎ、レモン果汁	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	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	玉ねぎ れんこん にんじん、長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 663 (中) 804	ごはん	ごはん	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ、青ピーマン 人参、もやし キャベツ、干し椎茸 エリンギ	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	ほうれん草と竹輪のお浸し		ちくわ かつお削り節	ほうれん草 人参、もやし
13日(日)	黒コッペパン	黒コッペパン じゃが芋	ウィンナー	エネルギー(kcal) (小) 628 (中) 790	ごはん	ごはん	クィッティオ ごま油	おろし生姜 干し椎茸 長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 628 (中) 790	ポトフ		玉ねぎ 大根 セロリ 人参 パセリ	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	フォーのスープ		とり 豆腐	とうもろこし 玉ねぎ
14日(月)	白身魚の香草フライ	小麦 パン粉 植物油	ホキ チーズ 大豆	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	コーンシューマイ	豚脂、砂糖 片栗粉、小麦粉	たら とうふ	なす ごぼう おろし生姜 おろしにんにく
エネルギー(kcal) (小) 659 (中) 774	枝豆とコーンのソテー	バター	えだまめ	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	望来豚となすの甘辛煮	きび和糖 ごま 植物油	望来豚	
15日(火)	せんべい汁	ごはん	油揚げ	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	和風スパゲティ	スパゲティ きび和糖 片栗粉 植物油	とり	人参、玉ねぎ ほうれん草 しめじ、たけのこ 干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく
エネルギー(kcal) (小) 669 (中) 786	とりのごま照り焼き	パン粉 植物油、ごま	とり	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	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
16日(水)	大根と厚揚げのどぼろ煮	きび和糖 植物油 でん粉	とり 生揚げ	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	枝豆サラダ		えだまめ	キャベツ 人参
エネルギー(kcal) (小) 699 (中) 842	イエスクリーン米	イエスクリーン米	人参、しめじ しらたき ごぼう、長ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	ハヤシライス	ごはん じゃが芋 バター	ぶた 脱脂粉乳 チーズ	おろしにんにく おろし生姜 人参 玉ねぎ りんご トマト
17日(木)	たご団子汁		人参、大根 白菜、しめじ 長ねぎ おろし生姜 かぼちゃ	エネルギー(kcal) (小) 699 (中) 842	福神漬		なたまめ	大根、シソの葉 なす、きゅうり、生姜 れんこん、とうがらし なし
エネルギー(kcal) (小) 659 (中) 774	かぼちゃの天ぷら	小麦粉 米粉、植物油	望来豚	エネルギー(kcal) (小) 659 (中) 774	梨			
18日(金)	望来豚とごぼうのごまみそ煮	きび和糖 ごま 植物油	望来豚	エネルギー(kcal) (小) 659 (中) 774	<p>9月14日～9月18日は「いしかりウィーク」です</p> <p>「いしかりウィーク」とは、普段よりも多くの石狩産食材を使用した給食が登場します。</p> <p>今年は、新メニューや初めて使用する食材など、さまざまなことにチャレンジしています。</p> <p>この一週間に注目してみてください！</p>			