



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)	浜益牛のどぼろ井	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	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ	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	玉ねぎ 人参 おろし生姜 おろしにんにく りんご、トマト	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 かぼちゃ
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		人参 玉ねぎ キャベツ こんにゃく しゅんぎく 長ねぎ
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) 667 (中) 807	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	かぼちゃ
エネルギー(kcal) (小) 678 (中) 807	わかめのみそ汁		さば	21日(月)	メロン			メロン
7日(月)	さばの生姜煮		生姜	22日(火)	ごはん	ごはん	望来豚 豆腐	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) 692 (中) 800	望来豚汁		さんま、かつお節 大豆	人参 ごぼう
8日(火)	ごろごろろ豆		人参	23日(水)	さんまかつお節煮	ごま油 きび和糖	さんま、かつお節 大豆	人参 ごぼう
エネルギー(kcal) (小) 678 (中) 807	ごはん	ごはん	豆腐	24日(木)	大豆とひじきの煮物	きび和糖	さんま、かつお節 大豆	人参 ごぼう
9日(水)	マーボー春雨	きび和糖 片栗粉 植物油	はるさめ 人参、おろし生姜 玉ねぎ、おろしにんにく	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) 678 (中) 807	えびギョーザ	片栗粉 パン粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ	25日(金)	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	玉ねぎ 人参 パセリ
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	りんご 玉ねぎ きゅうり キャベツ、人参
エネルギー(kcal) (小) 655 (中) 823	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ きび和糖 小麦粉 バター	ぶた ベーコン	26日(土)	イタリアンサラダ			
エネルギー(kcal) (小) 655 (中) 823	鮭のムニエル	バター 植物油	鮭	27日(日)	ごはん	ごはん	とり 豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
11日(金)	ハムのマリネ		ハム	エネルギー(kcal) (小) 609 (中) 767	けんちん汁	じゃが芋 ごま油	とり 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 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 人参、トマト 玉ねぎ、青ピーマン エリンギ	28日(月)	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	豚肉ジギスカン	きび和糖 植物油	望来豚	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
12日(土)	いわしのオレンジ煮	片栗粉 きび和糖 ごま油	いわし	29日(火)	ごはん	ごはん	とり 豆腐	おろし生姜 干し椎茸 長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 628 (中) 790	きゅうりとわかめの酢の物	きび和糖 ごま油	わかめ	エネルギー(kcal) (小) 630 (中) 763	フォーのスープ	クィッティオ ごま油	とり 豆腐	人参 ごぼう 長ねぎ
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) 630 (中) 763	コーンシューマイ	豚脂、砂糖 片栗粉、小麦粉	たら とうふ	とうもろこし 玉ねぎ
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	望来豚となすの甘辛煮	きび和糖 ごま 植物油	望来豚	なす ごぼう おろし生姜 おろしにんにく
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) 699 (中) 842	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) 659 (中) 774	枝豆とコーンのソテー	バター	えだまめ	30日(水)	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
エネルギー(kcal) (小) 669 (中) 786	ごはん	ごはん	油揚げ	エネルギー(kcal) (小) 699 (中) 842	枝豆サラダ		えだまめ	キャベツ 人参
エネルギー(kcal) (小) 669 (中) 786	せんべい汁	せんべい	人参、しめじ しらたき ごぼう、長ねぎ	31日(木)	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
15日(火)	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) 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) 669 (中) 786	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	9月14日~9月18日は「いしかりウィーク」です	梨			
エネルギー(kcal) (小) 659 (中) 774	イエスクリーン米	イエスクリーン米	たご団子 油揚げ	<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>				
エネルギー(kcal) (小) 659 (中) 774	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) 659 (中) 774	かぼちゃの天ぷら	小麦粉 米粉、植物油	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) 659 (中) 774	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					