

# 簡易給食予定献立表 7月27日～8月7日

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。



※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		熱やエネルギーのもと (黄)	食 材 からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)	献立名		熱やエネルギーのもと (黄)	食 材 からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
・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。 ・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。					小学校3年生以上には【】内のおにぎりも提供になります。				
<b>27日 (月)</b>	<b>おにぎり(豚カルビ)</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	ふた のり		<b>3日 (月)</b>	<b>おにぎり(豚カルビ)</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	ふた のり	
	<b>【おにぎり(昆布)】</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	昆布 のり			<b>【おにぎり(昆布)】</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	昆布 のり	
エネルギー (kcal) (小) 775 (中) 775	<b>バナナ はちみつレモンゼリー</b>	はちみつ 水あめ		バナナ レモン果汁	エネルギー (kcal) (小) 721 (中) 721	<b>バナナ みかんゼリー</b>	グラニュー糖 粉あめ		バナナ みかん果汁 レモン果汁、みかん
<b>28日 (火)</b>	<b>おにぎり(とり五目)</b>	ごはん 砂糖、水あめ とり油	とり かつお節	ごぼう、人参 だけのこ、椎茸 こんにゃく	<b>4日 (火)</b>	<b>おにぎり(鮭)</b>	ごはん 植物油	鮭 のり	
	<b>【おにぎり(鮭)】</b>	ごはん 植物油	鮭 のり			<b>【おにぎり(とり五目)】</b>	ごはん 砂糖、水あめ とり油	とり かつお節	ごぼう、人参 だけのこ、椎茸 こんにゃく
エネルギー (kcal) (小) 562 (中) 562	<b>豆乳フィンタルト</b>	片栗粉、植物油 コーンフラワー ショートニング 米粉、砂糖	豆乳		エネルギー (kcal) (小) 537 (中) 537	<b>レモンマフィン</b>	砂糖 米粉 植物油	豆乳	レモン果汁
<b>29日 (水)</b>	<b>おにぎり(おかか)</b>	ごはん、砂糖 水あめ、植物油 ごま、水あめ	かつお節 のり		<b>5日 (水)</b>	<b>おにぎり(おかか)</b>	ごはん、砂糖 水あめ、植物油 ごま、水あめ	かつお節 のり	
	<b>【おにぎり(豚カルビ)】</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	ふた のり			<b>【おにぎり(豚カルビ)】</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	ふた のり	
エネルギー (kcal) (小) 606 (中) 606	<b>すだちゼリー</b>	水あめ ぶどう糖 砂糖		すだち果汁	エネルギー (kcal) (小) 644 (中) 644	<b>アップルシャーベット フィン</b>	砂糖 粉あめ、グラニュー糖 ショートニング、植物油	豆乳	りんご
<b>30日 (木)</b>	<b>豆パン</b>	豆パン			<b>6日 (木)</b>	<b>バターコッペパン</b>	バターコッペパン		
	<b>バナナ</b>			バナナ		<b>バナナ</b>			バナナ
エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 688	<b>チョコクレープ</b>	砂糖、植物油 米粉、ココア ベーキングパウダー	豆乳		エネルギー (kcal) (小) 607 (中) 679	<b>いちごクレープ</b>	砂糖、水あめ ベーキングパウダー 植物油、米粉 砂糖、ぶどう糖 ココア	豆乳	いちご、いちご果汁 レモン果汁
	<b>ミルク いちご</b>	砂糖		いちご果汁		<b>ミルク ココア</b>			
<b>31日 (金)</b>	<b>おにぎり(鮭)</b>	ごはん 植物油	鮭 のり		<b>7日 (金)</b>	<b>おにぎり(赤飯)</b>	ごはん 黒米		甘納豆
	<b>【おにぎり(昆布)】</b>	ごはん ごま、水あめ 植物油	昆布 のり 寒天			<b>【おにぎり(おかか)】</b>	ごはん、砂糖 水あめ、植物油 ごま、水あめ グラニュー糖 ショートニング ココア、植物油	かつお節 さば節 寒天、のり 寒天	
エネルギー (kcal) (小) 597 (中) 597	<b>黒糖蒸しパン</b>	小麦粉、黒蜜 コーンスターチ 植物油			エネルギー (kcal) (小) 526 (中) 526	<b>チョコフィン</b>			
	<b>ハスカップゼリー</b>	グラニュー糖	寒天	ハスカップ果汁					

7月27日から8月7日は、「簡易給食」を提供します。  
 簡易給食では、カルシウムや鉄、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不十分な為、ご家庭で野菜、海藻、乳製品、大豆製品等の積極的な摂取にご協力お願い致します。

