

# 12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

平成30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><b>「寒さに負けない食事をしよう」</b></p> <p>寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ちます。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。</p> 							
<b>3日(月)</b>	<b>ご飯</b>	ご飯		<b>13日(木)</b>	<b>コッペパン</b>	小麦粉	
エネルギー (kcal)	<b>豆腐の味噌汁</b>		豆腐、油揚げ、煮干し 人参、大根 わかめ、味噌、サバ削り節 長ねぎ	エネルギー (kcal)	<b>コンソメスープ</b>	じゃがいも	ベーコン 本がらチキン
(小) 608 (中) 722	<b>鮭の塩焼き</b>		鮭	<b>北海道焼きオムレツ</b>	砂糖、バター、植物油(大豆)	鶏肉、 キャノーラ油	人参、玉葱、キャベツ セロリ、カブ、パセリ
<b>4日(火)</b>	<b>豚肉のみそ炒め</b>	きび和糖、ごま油 でん粉	豚肉、味噌 玉葱、白菜 人参、なす	エネルギー (kcal)	<b>千キングラタン</b>	マカロニ、キャノーラ油 小麦粉、バター、パン粉	鶏肉、 牛乳
エネルギー (kcal)	<b>味噌広東麺</b>	小麦粉 でん粉、キャノーラ油	豚肉、うずら卵 みそラーメンスープ 本がらチキン	<b>14日(金)</b>	<b>ご飯</b>	ご飯	
(小) 655 (中) 891	<b>みそだれ肉団子</b>	パン粉(小麦・大豆)、ごま油	鶏肉、豚肉、たんぱく自己消化物(いわし)	エネルギー (kcal)	<b>白菜とえのきの味噌汁</b>		豆腐、味噌、煮干し 油揚げ、サバ削り節
<b>5日(水)</b>	<b>ナムル</b>	白炒りごま ごま油、きび和糖	醤油 緑豆もやし ホウレン草、人参	(小) 653 (中) 784	<b>ささみチーズフライ</b>	パン粉(小麦粉・大豆)、米粉、でん粉	鶏肉、チーズ
エネルギー (kcal)	<b>挽き肉カレー</b>	ご飯		<b>お浸し</b>			竹輪 醤油
(小) 730 (中) 884	<b>焼きじゃがバター</b>	じゃが芋、バター	豚肉 玉葱、人参、にんにく じゃがいも、生姜	<b>17日(月)</b>	<b>ご飯</b>	ご飯	
<b>6日(木)</b>	<b>キャベツサラダ</b>		ローズハム	エネルギー (kcal)	<b>おき焼き煮</b>	白滝、きび和糖 キャノーラ油	豚肉、高野豆腐 醤油、豆腐、醤油
エネルギー (kcal)	<b>ソフトペストリー</b>	小麦粉		(小) 674 (中) 808	<b>磯華玉子巻</b>	卵、砂糖、醤油、小麦粉、卵黄、卵白、CR、XO	鶏肉、豆腐、大豆たんぱく
(小) 639 (中) 863	<b>カレーコンソメスープ</b>	砂糖 じゃが芋	豚肉 醤油 人参、玉葱 キャベツ	<b>18日(火)</b>	<b>れんこんきんぴら</b>	つきこんにゃく、きび和糖 ごま油、白炒りごま	竹輪、ひじき 醤油、豆腐、醤油
<b>7日(金)</b>	<b>栗山かぼちゃコロケ</b>	パン粉(乳・小麦)、砂糖	豚肉	エネルギー (kcal)	<b>五目うどん</b>	小麦粉 きび和糖	鶏肉、油揚げ 醤油、昆布 サバ削り節
エネルギー (kcal)	<b>イタリアンサラダ</b>		ハム	(小) 637 (中) 810	<b>和風さんぴら包み焼き</b>	ごま油	鶏肉、豆腐、大豆たんぱく
<b>8日(土)</b>	<b>御事汁</b>	里芋	油揚げ、サバ削り節 醤油、昆布	エネルギー (kcal)	<b>かぼちゃのいしご煮</b>	きび和糖	醤油
(小) 620 (中) 728	<b>厚焼き玉子</b>	砂糖	鶏卵、醤油、大豆たんぱく	<b>19日(水)</b>	<b>ご飯</b>	ご飯	
<b>9日(日)</b>	<b>ほうれん草のごま和え</b>	白すりごま、白炒りごま きび和糖	竹輪 醤油、味噌	エネルギー (kcal)	<b>マーボー春雨</b>	春雨、きび和糖 ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、醤油、味噌 ガラスープ(ホク&チキン)
エネルギー (kcal)	<b>わかめご飯</b>	ご飯	わかめ	(小) 702 (中) 828	<b>餃子</b>	でん粉、ごま油	鶏肉、豚肉、ひじき、醤油、イワシエキス
(小) 641 (中) 746	<b>大根のごま味噌汁</b>	白すりごま	油揚げ、サバ削り節 煮干し、味噌	<b>20日(木)</b>	<b>パンバンジーサラダ</b>	白炒りごま	ささみ
<b>10日(月)</b>	<b>さんまのおかか煮</b>	でん粉	さんま、かつお削り節、醤油、さばエキス	エネルギー (kcal)	<b>バターロールパン</b>	小麦粉	
(小) 641 (中) 746	<b>きゅうりの酢の物</b>	きび和糖 ごま油	醤油 きゅうり、 人参	(小) 738 (中) 906	<b>鶏肉と野菜のトマト煮</b>	バター	鶏肉、ベーコン 粉チーズ
<b>11日(火)</b>	<b>スパゲティミートソース</b>	小麦粉 オリーブ油	豚肉 粉チーズ	エネルギー (kcal)	<b>ぶいフライ</b>	パン粉(小麦・大豆)	ぶり
エネルギー (kcal)	<b>千キンチース焼き</b>	パン粉(乳・小麦・大豆)	鶏肉、プロセスチーズ	(小) 702 (中) 823	<b>ユールスローサラダ</b>		ハム
(小) 722 (中) 862	<b>クリーミーサラダ</b>		コーン、キャベツ きゅうり、人参	<b>21日(金)</b>	<b>中濃ソース</b>		大豆たんぱく
<b>12日(水)</b>	<b>肉鍋風煮</b>	つきこんにゃく きび和糖、キャノーラ油	豚肉、豆腐 醤油	エネルギー (kcal)	<b>ご飯</b>	ご飯	
エネルギー (kcal)	<b>ちぢみ</b>	小麦粉、もち米粉	イカ、かつお節エキス	(小) 702 (中) 823	<b>野菜たっぷり味噌汁</b>	白すりごま	油揚げ、サバ削り節 味噌、煮干し
(小) 655 (中) 793	<b>韓国風焼肉炒め</b>	ごま油、 きび和糖	豚肉 醤油	<b>25日(火)</b>	<b>若鶏のごま照り焼き</b>	パン粉(乳・小麦・大豆)、ごま	鶏肉、魚介エキス(かたくいわし)、豚肉
エネルギー (kcal)			人参、玉葱 白菜、椎茸、長ねぎ	エネルギー (kcal)	<b>白菜のサラダ</b>	ささみ	白菜 人参、コーンエキス
(小) 871 (中) 1091			人参、長ねぎ	(小) 871 (中) 1091	<b>ハヤシライス</b>	バター	豚肉、スキムミルク 粉チーズ
			人参、長ねぎ 玉葱、人参、にんにく 青ピーマン、もやし、生姜		<b>クリスピーチキン</b>		鶏肉、大豆たんぱく、醤油
					<b>クリスマスサラダ</b>	チーズ	キャベツ、きゅうり、人参
					<b>いちごのケーキ</b>	小麦粉	全卵