✿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

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。

じばさんぶ　し
地場産物を知ろう！

地場産物とは、
自分たちの住んでいる地域で
とれた食材のことです。

今月10日～14日の「いしかりウィーク」では、石狩でとれた食材をたくさん使った給食が登場します。石狩ではどんな食材がとれるのかを知り、しっかり食べて、おいしさを学びましょう。

献立名	食材 熱やエネルギーのもと（黄）	食材 からだ（肉・骨）をつくる（赤）	食材 からだの調子を整える（緑）
3日（月）			
ご飯	ご飯		
豚丼	キャノーラ油 つきこんにゃく	豚肉 生揚げ	人参、玉葱 ハクサイ、椎茸 長ねぎ
鮭の塩焼き		鮭	
ひじきの炒め煮	しらたき キャノーラ油	ひじき、鶏肉	人参 枝豆
エネルギー（kcal）（小）673（中）805			
5日（水）			
ご飯	ご飯		
野菜たっぷり味噌汁	油揚げ、白すりごま	味噌	じゃがいも、人参 キャベツ、長ねぎ
照り焼きチキン		鶏肉	
変わりきんぴら	しらたき 白炒りごま	豚肉 竹輪	ごぼう 人参
エネルギー（kcal）（小）680（中）804			
6日（木）			
黒角食	黒角食		
ミートボールスープ	パン粉、小麦	鶏肉、豚肉	人参、玉葱、パセリ 白菜、カーネルコーン
黒豆コロッケ	パン粉、小麦	大豆	じゃがいも
コールスローサラダ	小麦、	ロースハム 大豆、卵黄	キャベツ、きゅうり 人参
エネルギー（kcal）（小）664（中）781			
7日（金）			
ご飯	ご飯		
麻婆豆腐	キャノーラ油	豆腐、豚肉 味噌	生姜、ニンニク 長ねぎ、人参
えびシューマイ	パン粉、小麦粉	たい、えび、チキンスープ 豚肉、大豆たんぱく、イワシエキス	玉ねぎ
華風和え	白炒りごま	ロースハム	人参、もやし、きゅうり
エネルギー（kcal）（小）648（中）813			
10日（月）			
ご飯	イエスクリーン米		
給食版イシカリー	じゃがいも、キャノーラ油	粉チーズ、スキムミルク ポークブイヨン	玉ねぎ、人参、生姜 にんにく、トマト缶、パジ
望来豚ソテー	キャノーラ油	望来豚	キャベツ
揚げかぼちゃ	米粉、キャノーラ油		かぼちゃ
エネルギー（kcal）（小）745（中）898			
11日（火）			
しょう油ラーメン	ソフトラーメン キャノーラ油、白炒りごま	豚肉、茎わかめ	生姜 玉ねぎ、人参、チンゲン菜
			たけのこ、もやし、長ねぎ
ゆでトウモロコシ			トウモロコシ
フルーツカクテル			白桃缶、パイン缶 みかん缶、レモン果汁
エネルギー（kcal）（小）625（中）784			
12日（水）			
ご飯	ご飯		
豆腐の中華煮	キャノーラ油、片栗粉	豚肉、豆腐 ムラサキイカ	生姜、ニンニク、干し椎茸 人参、玉葱、チンゲン菜、たけのこ
望来豚ぶたまん	小麦粉	豚肉、味噌、卵白	玉ねぎ、生姜
春雨サラダ	白炒りごま、ごま油		緑豆はるさめ、もやし きゅうり、人参
エネルギー（kcal）（小）711（中）844			
13日（木）			
ツイストパン	パン		
マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ガラスープ（ポーク&チキン）	玉ねぎ、人参 キャベツ
チキンナゲット	小麦粉、米粉	鶏肉、大豆たんぱく おから	
ブロッコリーソテー	オリーブ油	ショルダーベーコン	ブロッコリー、ニンニク カーネルコーン
エネルギー（kcal）（小）621（中）790			
14日（金）			
ご飯	ご飯		
石狩鍋	つきこんにゃく キャノーラ油	鮭、豆腐 味噌、サバ削り節 昆布	人参、玉葱 春菊、長ねぎ キャベツ
和風きんぴら包み焼き	ごま	鶏肉、豆腐	ごぼう、玉葱、人参
ひじきのごま味噌和え	ごま	ひじき、味噌	人参、ほうれん草 コーン、もやし
エネルギー（kcal）（小）662（中）779			
18日（火）			
ご飯	ご飯		
ハヤシライス	有塩バター	豚肉、粉チーズ	にんにく、生姜 人参、たまねぎ。トマト缶 じゃがいも、アップルピューレ
グリーンサラダ			キャベツ、きゅうり カーネルコーン
りんご			りんご
エネルギー（kcal）（小）739（中）889			
19日（水）			
ご飯	ご飯		
鶏そぼろ丼	キャノーラ油 白炒りごま	鶏肉、豆腐 ひじき、味噌	人参、切干大根、生姜 ごぼう、枝豆、干し椎茸
いわし梅煮		いわし、かつお削り節	梅煮ペースト
白菜と小松菜のサラダ	ごま 小麦	大豆	白菜、小松菜 人参
エネルギー（kcal）（小）755（中）883			
20日（木）			
コッペパン	コッペパン		
ポテトボールスープ	じゃがいも	ショルダーベーコン	人参、玉葱、パセリ
ウサギハンバーグ		鶏肉、豚肉 大豆たんぱく	生姜、ニンニク 玉ねぎ
ほうれん草とコーンのサラダ	キャノーラ油、白炒りごま		ホウレン草、カーネルコーン、もやし
お月見ゼリー			みかん果汁、ぶどう果汁
エネルギー（kcal）（小）571（中）713			
21日（金）			
ご飯	ご飯		
ワンタンスープ	小麦粉	豆腐、ロースハム ガラスープ（ポーク&チキン）	白菜、小松菜 人参、長ねぎ
揚げにらまんじゅう	キャノーラ油、小麦粉、砂糖	豚肉	にら、キャベツ、長ねぎ、にんにく、生姜
バンバンジーサラダ	白炒りごま	ササミフレーク	もやし、きゅうり 人参
エネルギー（kcal）（小）609（中）748			
25日（火）			
わかめご飯	ご飯	わかめ	
ふのり味噌汁		ふのり、豆腐 味噌、サバ削り節、煮干し	大根、長ねぎ
発芽玄米入りつくね	パン粉、砂糖、豚脂、発芽玄米	鶏肉、大豆たんぱく、かつお節エキス	玉ねぎ
肉じゃが	メークイン、白滝 キャノーラ油	豚肉	玉ねぎ、人参
エネルギー（kcal）（小）662（中）769			
26日（水）			
ご飯	ご飯		
望来豚汁	つきこんにゃく じゃがいも、キャノーラ油	望来豚、豆腐 味噌、サバ削り節	人参、大根、生姜 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ
卯の花コロッケ	キャノーラ油、パン粉 小麦粉、じゃが芋	おから、ひじき 大豆油	ごぼう、玉葱 人参
キャベツのごま和え	白炒りごま、白すりごま	ロースハム、味噌	キャベツ、人参
エネルギー（kcal）（小）672（中）811			
27日（木）			
背割りパン	パン		
鶏肉ときのこのシチュー	小麦粉、バター じゃがいも	ショルダーベーコン 鶏肉、粉チーズ スキムミルク、牛乳	玉ねぎ、人参 エリンギ、ごぼう しめじ、パセリ
ウィンナー		豚肉	
イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン
ケチャップ　小袋			トマトケチャップ
エネルギー（kcal）（小）712（中）895			
28日（金）			
ご飯	ご飯		
かぼちゃ団子汁	じゃがいも でん粉	鶏肉、 味噌、サバ削り節 煮干し	人参、大根 長ねぎ、しめじ かぼちゃ
さばみぞれ煮	でん粉	さば、魚エキス（いわし、かつお、さば）	大根
五目きんぴらごぼう	キャノーラ油、白炒りごま しらたき	鶏肉、竹輪	ごぼう、人参
エネルギー（kcal）（小）725（中）851			