



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)				
食中毒を予防 するために 				15日 (金)	ご飯			15日 (金)	ご飯		
エネルギー (kcal) (小) 689 (中) 864	ご飯	豆腐	生姜、長ねぎ	ハヤシライス	じゃがいも	豚もも、粉チーズ スキムミルク	アップルビューレ 生姜、人参 玉ねぎ、トマト	エネルギー (kcal) (小) 791 (中) 945	ご飯		
1日 (金)	肉味噌豆腐	きび和糖	望来豚挽き肉	スレーンオムレツ		鶏卵		18日 (月)	ご飯		
エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 714	にらまんじゅう	片栗粉	豚肉	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト	パイナップル 黄桃缶、みかん缶	エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 714	すまし汁		豆腐
4日 (月)	もやしのサラダ		にら、キャベツ 長ねぎ、生姜、ニンニク	若鶏のごま照り焼き	パン粉		白菜、人参 大根、長ねぎ、椎茸	エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 714	切干大根煮	さつま揚げ ひじき	切干大根 人参
エネルギー (kcal) (小) 736 (中) 865	ご飯	白すりごま	豚肉もも、大豆 油揚げ	フライドポテト	じゃがいも、油			19日 (火)	スパゲティ	豚肉もも	生姜、人参 玉ねぎ、エリンギ トマト、ピーマン
5日 (火)	呉汁		さば	イタリアンサラダ		チーズ	きゅうり、キャベツ 人参	エネルギー (kcal) (小) 621 (中) 788	ご飯		
エネルギー (kcal) (小) 614 (中) 769	さばみぞれ煮	白炒りごま マヨネーズ	ヨーグルト ハム	フオーのスープ			鶏肉むね 人参、しいたけ 玉ねぎ	20日 (水)	肉団子	鶏肉 豚肉	人参 枝豆
6日 (水)	ごぼうサラダ		ごぼう、人参 きゅうり、コーン	肉団子			人参 ひじき	エネルギー (kcal) (小) 621 (中) 788	ひじきの炒め煮	椎茸 きび和糖	
7日 (木)	山菜うどん	うどん	鶏肉もも	ツイストパン	パン			21日 (木)	キャロットシチュー	じゃがいも 有塩バター	牛乳 粉チーズ 人参 玉ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 652 (中) 790	竹輪の磯部揚げ	砂糖 でん粉	たら	若鶏のピカタ	パン粉		ほうれん草 コーン	エネルギー (kcal) (小) 725 (中) 870	ほうれん草とコーンのサラダ	きび和糖 白ごま	ほうれん草 コーン、もやし
8日 (金)	梅和え		大根 きゅうり	ご飯				22日 (金)	豆乳味噌汁	じゃがいも	生揚げ 調整豆乳 人参 大根、長ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 703 (中) 880	型抜きチーズ		型抜きチーズ	野菜のかき揚げ	じゃがいも		玉ねぎ、人参 水菜	エネルギー (kcal) (小) 630 (中) 810	キャベツのごま和え	きび和糖 すりごま	人参 キャベツ
9日 (土)	鶏とほろ丼	白炒りごま、油 きび和糖	鶏もも、焼き豆腐	ご飯				25日 (月)	チンゲン菜スープ		ベーコン 豆腐 コーン、人参、長ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 654 (中) 774	いわし生姜煮		いわし	野菜肉団子	パン粉		鶏肉 ごぼう、人参 玉ねぎ	エネルギー (kcal) (小) 604 (中) 765	豚肉のきんち抄め	豚肉もも	もやし、人参、キャベツ
10日 (日)	からし和え	きび和糖	人参、ほうれん草、もやし	カレーうどん	うどん	鶏肉むね つと 昆布	人参、玉葱 ほうれん草、椎茸 しめじ、長ねぎ 生姜	エネルギー (kcal) (小) 629 (中) 832	つくねスティック	鶏肉、豚肉	玉ねぎ きゅうり
11日 (月)	青割りパン	パン		なめこの味噌汁	ご飯、精麦		なめこ、大根 小松菜、長ねぎ	エネルギー (kcal) (小) 629 (中) 832	鯖フライ	パン粉 砂糖	鯖 トマト、玉葱
エネルギー (kcal) (小) 728 (中) 847	アスパラのクリーム煮	有塩バター オリーブ油	粉チーズ、牛乳 ベーコン	五目きんぴらごぼう	きび和糖	鶏肉もも 焼き竹輪	ごぼう 人参	エネルギー (kcal) (小) 693 (中) 856	コッペパン	パン	
12日 (火)	ウインナー コーンソテー	有塩バター	豚肉	ご飯				28日 (木)	ポテトボールスープ	じゃがいも でん粉	ベーコン 人参、パセリ 玉ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 635 (中) 832	ケチャップ小		ミニウインナー	ミートグラタン		牛肉もも	玉ねぎ、人参、パセリ 生姜、セロリ、トマト	エネルギー (kcal) (小) 585 (中) 719	冷凍みかん		みかん
13日 (水)	かぼちゃ団子汁	鶏肉むね、油揚げ	人参、大根、かぼちゃ 長ねぎ、しめじ	ご飯				29日 (金)	豚丼	ご飯	豚肉もも 人参、玉葱
エネルギー (kcal) (小) 654 (中) 774	チキンみそカツ	油	鶏肉、白味噌	アジの塩焼き			白菜、椎茸	エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 819	アジの塩焼き	アジ	
14日 (木)	酢味噌和え	こんにゃく、白すりごま きび和糖	カットわかめ	フロッコリーのごま和え	白炒りごま 白すりごま		ブロッコリー、人参 キャベツ	エネルギー (kcal) (小) 617 (中) 726	ポークビーンズ	砂糖	豚肉もも 大豆