



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)
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食中毒を予防 するために</p> <p>菌を つけない 基本は手洗いです。</p> <p>菌を 増やさない 購入の後はすぐに冷蔵庫に 入れます。</p> <p>菌を やっつける 調理の時は十分に加熱を。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>15日 (金)</p> <p>ご飯</p> <p>ハヤシライス</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 791 (中) 945</p> </div> </div>				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>18日 (月)</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>若鶏のごま照り焼き</p> <p>切干大根煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 714</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>19日 (火)</p> <p>ご飯</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>フライドポテト</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 833</p> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>1日 (金)</p> <p>ご飯</p> <p>肉味噌豆腐</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 689 (中) 864</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4日 (月)</p> <p>ご飯</p> <p>呉汁</p> <p>さばみぞれ煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 736 (中) 865</p> </div> </div>				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>20日 (水)</p> <p>ご飯</p> <p>フォーのスープ</p> <p>肉団子</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 621 (中) 788</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>21日 (木)</p> <p>ツイストパン</p> <p>キャロットシチュー</p> <p>若鶏のピカタ</p> <p>ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 725 (中) 870</p> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>5日 (火)</p> <p>山菜うどん</p> <p>竹輪の磯部揚げ</p> <p>梅和え</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 614 (中) 769</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6日 (水)</p> <p>ご飯</p> <p>鶏とほろ丼</p> <p>いわし生姜煮</p> <p>からし和え</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 652 (中) 790</p> </div> </div>				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>22日 (金)</p> <p>ご飯</p> <p>豆乳味噌汁</p> <p>野菜のかき揚げ</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 630 (中) 810</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>25日 (月)</p> <p>ご飯</p> <p>チンゲン菜スープ</p> <p>野菜肉団子</p> <p>豚肉のきんぴら炒め</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 604 (中) 765</p> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>7日 (木)</p> <p>パン</p> <p>アスパラのクリーム煮</p> <p>ウインナー</p> <p>コーンソテー</p> <p>ケチャップ小</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 703 (中) 880</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>8日 (金)</p> <p>ご飯</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>チキンみそカツ</p> <p>酢味噌和え</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 654 (中) 774</p> </div> </div>				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>26日 (火)</p> <p>カレーうどん</p> <p>つくねスティック</p> <p>ただききゅうり</p> <p>愛ご飯</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 629 (中) 832</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>27日 (水)</p> <p>なめこの味噌汁</p> <p>鮭フライ</p> <p>中濃ソース</p> <p>五目きんぴらごぼう</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 693 (中) 856</p> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>11日 (月)</p> <p>ご飯</p> <p>白菜とえのきの味噌汁</p> <p>さんまの煮付マーマレード風味</p> <p>肉じゃが</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 728 (中) 847</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>12日 (火)</p> <p>ラーメン</p> <p>塩ラーメン</p> <p>栗山ポテトコロッケ</p> <p>白菜と小松菜のサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 635 (中) 832</p> </div> </div>				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>28日 (木)</p> <p>コッペパン</p> <p>ポテトボールスープ</p> <p>ミートグラタン</p> <p>冷凍みかん</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 585 (中) 719</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>29日 (金)</p> <p>ご飯</p> <p>豚丼</p> <p>アジの塩焼き</p> <p>フロッキーのごま和え</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 819</p> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>13日 (水)</p> <p>ご飯</p> <p>わかめご飯</p> <p>親子煮</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>しらす和え</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 665 (中) 787</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>14日 (木)</p> <p>パン</p> <p>角食パン</p> <p>カブのスープ</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 617 (中) 726</p> </div> </div>				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>15日 (金)</p> <p>ご飯</p> <p>肉味噌豆腐</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 689 (中) 864</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>18日 (月)</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>若鶏のごま照り焼き</p> <p>切干大根煮</p> <p>エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 714</p> </div> </div>			