



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

令和元年度

※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 (糖)	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 (糖)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
よてい こんだてひょう ☆予定献立表について☆				12日 (木)	コッペパン		
しょうかいそうい ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。 つごう こんだて へんこう ぼあい りょうしやう ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。 しょうがっこう ねんせい ひょうじ ・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。					ミネストローネ		
					ハンバーグ		
					千キングラタン		
エネルギー (kcal) (小) 669 (中) 797				13日 (金)	ごはん		
					春雨入りマーボー豆腐		
					三角春巻		
ナムル							
エネルギー (kcal) (小) 693 (中) 802				16日 (月)	ごはん		
					白菜とえのきの味噌汁		
					いわしの梅煮		
肉じゃが							
エネルギー (kcal) (小) 671 (中) 788				17日 (火)	きつねうどん		
					野菜のかき揚げ		
					ほうれん草と竹輪のおひたし		
エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 831					18日 (水)	ごはん	
				白菜スープ			
				ショーロンポー			
ホイコーロー							
エネルギー (kcal) (小) 621 (中) 792				19日 (木)	バターロールパン		
					キャベツのクリーム煮		
					ほうれん草オムレツ		
コーンのサラダ							
エネルギー (kcal) (小) 704 (中) 891				20日 (金)	ごはん		
					みぞけんちん汁		
					とりのごま照り焼き		
かぼちゃのいとし煮							
エネルギー (kcal) (小) 668 (中) 789				23日 (月)	ごはん		
					なめこ汁		
					鮭フライ		
五目煮							
エネルギー (kcal) (小) 695 (中) 839				24日 (火)	スパゲティミートソース		
					千キンステーキ		
					クリスマスサラダ		
クリスマスデザート							
エネルギー (kcal) (小) 742 (中) 908				2日 (月)	ごはん		
					つみれ汁		
					さんまかつお節煮		
厚揚げの甘酢あんかけ							
エネルギー (kcal) (小) 725 (中) 838				3日 (火)	和風スパゲティ		
					うの花コロッケ		
					白菜とツナのサラダ		
エネルギー (kcal) (小) 636 (中) 801					4日 (水)	ごはん	
				豚肉ジンギスカン			
				とりと野菜のつくね			
ひじきのごまみそあえ							
エネルギー (kcal) (小) 692 (中) 821				5日 (木)	ソフト بستリー		
					カスのシチュー		
					白身魚の香草フライ		
グリーンサラダ							
エネルギー (kcal) (小) 656 (中) 885				6日 (金)	ごはん		
					野菜たっぷり味噌汁		
					ひじきハンバーグ		
しいたけのんにくしょう油炒め							
エネルギー (kcal) (小) 688 (中) 806				9日 (月)	ごはん		
					望来豚汁		
					えびと野菜の包み蒸し		
切干大根煮							
エネルギー (kcal) (小) 648 (中) 820				10日 (火)	ラーメン		
					ちゃんぽんめん		
					みぞだれ肉団子		
むらりどわかめの酢の物							
エネルギー (kcal) (小) 685 (中) 824				11日 (水)	ごはん		
					豆腐の味噌汁		
					さばの生巻煮		
キャベツのごま和え							