



7月予定献立表



※牛乳は毎日

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。

つきます。

| 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☆ ・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。 ・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。 ・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。 | | | | | | | |
| 1日(月) | ご飯 | ごはん | | 12日(金) | ごはん | ごはん | |
| | 豆腐の味噌汁 | | とうふ 油揚げ | | 豚肉ジンギスカン | きび和糖 植物油 | 望来豚 |
| | さんまの煮つけ マーレード風味 | 砂糖 | さんま | | 豆腐ハンバーグ | パン粉、片栗粉 植物油、砂糖 | とり、とうふ 脱脂粉乳 |
| | なすの肉みそ炒め | きび和糖 植物油 片栗粉 | 望来豚 | | きんぴらごぼう | しらたき、植物油 きび和糖、ごま | 竹輪 |
| | | | にんじん 長ねぎ | | イースクリーン米 | イースクリーン米 | |
| 2日(火) | バターコーンラーメン | ラーメン バター 植物油 | 望来豚 | 16日(火) | すき焼き煮 | しらたき きび和糖 植物油 | ぶた とうふ |
| | 薯蕷 | 片栗粉、植物油 豚脂、米粉、はるさめ 小麦粉、粉あめ | ぶた | | さばの味噌煮 | 片栗粉 砂糖 | さば |
| | キャベツサラダ | | 玉ねぎ、コーン はくさい、長ねぎ にんじん、たけのこ もやし、おろし生姜 玉ねぎ、にんじん しいたけ、キャベツ 生姜 | | ひじきの ごま味噌和え | きび和糖 ごま油 ごま | ひじき |
| | | | にんじん きゅうり キャベツ | 17日(水) | イースクリーン米 | イースクリーン米 | |
| 3日(水) | ごはん | ごはん | | | ミートボールスープ | ごま油 きび和糖 片栗粉 | とり 生揚げ |
| | とり汁 | ごはん こんにゃく | とり とうふ 油揚げ | | ビック肉団子 | パン粉、豚脂、ごま油 片栗粉、砂糖 | とり、ぶた 大豆たんぱく |
| | えびと野菜の 包み蒸し | 小麦粉 植物油 片栗粉 | たら、たちうお えび、大豆たんぱく 卵白 | | きゅうりのごま酢あえ | ごま、きび和糖 ごま油 | |
| | 五目煮 | しらたき、植物油 ごま、きび和糖 | さつま揚げ 大豆、ひじき | | 横割りパン | 横割りパン | |
| 4日(木) | ソフトフランス | ソフトフランス | | | 野菜コンソメ煮 | | ウィンナー |
| | コンソメスープ | | ウィンナー | | 白身魚の ガーリックフライ | 小麦粉、植物油 大豆粉 | たら |
| | チーズチキン大葉巻 | パン粉、植物油 小麦粉、コーンスターチ | とり、大豆 チーズ | | じゃがいもの カレー炒め | じゃが芋 植物油 | 望来豚 |
| | ポテトグラタン | じゃが芋、パン粉 マカロニ、植物油 小麦粉 バター | 牛乳 | | 瀬戸内レモンゼリー | 砂糖、水あめ ぶどう糖、寒天 | |
| | | | 玉ねぎ パセリ | 18日(木) | ごはん | ごはん | |
| 5日(金) | 東野菜カレーライス | ごはん バター | チーズ 脱脂粉乳 | | 具だくさん味噌汁 | じゃが芋 ごま | 油揚げ |
| | 星のハンバーグ | 豚脂、じゃが芋 片栗粉、砂糖 | とり、ぶた 大豆たんぱく | | とりのごま照り焼き | パン粉、砂糖 植物油、ごま、ぶどう糖 | とり 大豆たんぱく |
| | セタデザート | 砂糖、植物油 寒天、こんにゃく | 乳製品 | | 炒り豆腐 | きび和糖 植物油 ごま | とうふ、ひじき うの花 |
| | | | かぼちゃ、なす ズッキーニ、玉ねぎ にんじん、りんご おろし生姜、トマト おろしにんにく 玉ねぎ | 19日(金) | 揚げ豆腐 | 揚げ豆腐 | だいこん にんじん キャベツ 長ねぎ |
| 8日(月) | ごはん | ごはん | | | とりのピカタ | パン粉、片栗粉 砂糖、植物油、米粉 | とり、全卵、チーズ 大豆たんぱく |
| | 春雨入り マーボー豆腐 | はるさめ 植物油 きび和糖 片栗粉 | とうふ 大豆ミート | | はちみつゼリー フルーツ和え | 水あめ、砂糖 ぶどう糖、はちみつ | みかん缶 もも缶、レモン果汁 |
| | にらまんじゅう | 豚脂 ごま油 小麦粉、砂糖 | ぶた | | ごはん | ごはん | |
| | ほうれん草と コーンのサラダ | 植物油、ごま きび和糖 | | | 中華スープ | 豚脂、片栗粉 はるさめ、ごま油 砂糖、小麦粉、植物油 | ハム とうふ ぶた |
| | | | おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ、玉ねぎ にんじん にら、長ねぎ キャベツ、にんにく 生姜 ほうれん草、コーン にんじん | 22日(月) | ショーロンポー | きび和糖、 ごま油、ごま 片栗粉 | ぶた 大豆 |
| 9日(火) | きつねうどん | うどん きび和糖 | 油揚げ とり つと | | ピビンバ丼 | | おろし生姜、小松菜 おろしにんにく、もやし にんじん、たけのこ 長ねぎ |
| | かぼちゃ焼き肉 フライ | 豚脂、小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 植物油 | ぶた 大豆たんぱく | | ナン | ナン | |
| | 冷凍みかん | | | | じゃがいもと ベーコンのスープ | じゃが芋 | ベーコン |
| 10日(水) | ごはん | ごはん | | | 白花豆コロッケ | じゃが芋、小麦粉 バター、砂糖、片栗粉 植物油、パン粉 | 大豆たんぱく |
| | わかめの味噌汁 | | わかめ とうふ 油揚げ | | ドライカレー | バター 小麦粉 | ぶた |
| | いわしのみぞれ煮 | 片栗粉 砂糖 | いわし | | | | おろし生姜、玉ねぎ おろしにんにく、トマト にんじん、グリーンピース |
| | 肉じゃが | じゃが芋 しらたき きび和糖 植物油 | ぶた | 24日(水) | | | |
| | | | みかん | | | | |
| 11日(木) | かぼちゃツイストパン | かぼちゃツイストパン | | | | | |
| | クリームシチュー | じゃが芋 バター 小麦粉 | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | | | | |
| | めくじりやわらか チキンロイヤル | 砂糖、大豆粉 パン粉、植物油 片栗粉、小麦粉 | とり 大豆たんぱく | | | | |
| | フロッキーサラダ | | ハム | | | | |

なつやす はじ 夏休みが始まります。たくさん遊び、しっかり勉強し、生活のリズムを崩すことなく、早寝
はやお あさ ばん 早起き朝ご飯を心掛け、充実した夏休みを送ってください。特に長期の休みには、夜更
あさ ばん 早起き朝ご飯を心掛け、充実した夏休みを送ってください。特に長期の休みには、夜更
かしして朝起きるのが遅くなってしまい、朝ご飯と昼ごはんが一緒になりがちです。毎日
あさ ばん か 朝ご飯を欠かさないようにしましょう。