



# 5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

平成31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 (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)	
<p>よてい こんだてひょう ☆予定献立表について☆</p> <p>しやう かいそつらい せいそく さいしゆ ・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。</p> <p>つごう こんだて へんこう ばあい りやうしやう ・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。</p> <p>しやうがっこう ねんせい ひやうじ ・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。</p> 				20日(月)	ポークカレーライス	ごはん じゃがいも バター りんご	望来豚 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ、人参 トマト おろししょうが おろしにんにく
				エネルギー(kcal) (小) 761 (中) 905	ほうれん草オムレツ	キャッサバ 植物油、砂糖	全卵	ほうれん草
				7日(火)	福神漬		なたまめ	大根、なす レンコン、しょうが しそ、きゅうり とうがらし
				21日(火)	うどん	うどん きび和糖	とり たら	人参 ほうれん草 しめじ 長ねぎ、干し椎茸 玉ねぎ、人参 水菜
				エネルギー(kcal) (小) 699 (中) 827	かしわうどん			
				22日(水)	野菜のかき揚げ	じゃがいも、砂糖 小麦粉、片栗粉、植物油 大豆たんぱく	全卵	
				エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 809	黒蜜きな粉団子	もち米 黒糖	きな粉	
				8日(水)	ごはん	ごはん		
				エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 809	かきたま味噌汁			
				23日(木)	コッペパン	コッペパン きび和糖 じゃがいも	ふた	グリーンピース キャベツ 人参、セロリ 玉ねぎ、トマト
				エネルギー(kcal) (小) 699 (中) 848	白身魚フライ	パン粉、植物油 コーンスターチ		
				24日(金)	ミネストローネ	パン粉 植物油 マカロニ	とり、大豆たんぱく チーズ	赤ピーマン パセリ 玉ねぎ 人参 パセリ
				エネルギー(kcal) (小) 713 (中) 848	マカロニグラタン	小麦粉、バター パン粉、植物油	牛乳	
				9日(木)	ごはん	ごはん		
				エネルギー(kcal) (小) 705 (中) 824	けんちん汁	じゃがいも ごま油	とり、とうふ 油揚げ	人参、玉ねぎ 白菜、ほうれん草 干し椎茸、青ピーマン おろししょうが おろしにんにく
				27日(月)	豆乳味噌汁	イესクリーン米 じゃがいも	生揚げ 豆乳	人参 大根 長ねぎ おろししょうが
				エネルギー(kcal) (小) 646 (中) 822	さバの味噌煮	片栗粉	さば	
				28日(火)	さんまのおかか煮	砂糖 片栗粉 水あめ	さんま かつお削り節	おろしにんにく おろししょうが キャベツ
				エネルギー(kcal) (小) 707 (中) 831	肉じゃが	じゃがいも しらたき きび和糖、植物油	ふた	
				29日(水)	といたま炒め	きび和糖 ごま油 ごま	とり 全卵	
				エネルギー(kcal) (小) 617 (中) 802	ピリ辛みそラーメン	ラーメン 植物油	ふた	人参、おろししょうが 玉ねぎ、おろしにんにく もやし、たけのこ キャベツ 長ねぎ、コーン
				30日(木)	スパゲティ	スパゲティ きび和糖 片栗粉 植物油	とり	人参、玉ねぎ、たけのこ わらび、ぜんまい、細竹 おろししょうが、えのき おろしにんにく
				エネルギー(kcal) (小) 662 (中) 819	揚げシューマイ	ごま油、パン粉、植物油 小麦粉、砂糖、豚脂	ふた、とり	たまねぎ、おろししょうが
				31日(金)	山菜スパゲティ	小麦粉、片栗粉、植物油 マッシュポテト バター、砂糖、パン粉	大豆たんぱく 白花豆	
				エネルギー(kcal) (小) 716 (中) 856	ナムル	ごま、ごま油 きび和糖		大根、きゅうり 人参
				15日(水)	ごはん	ごはん		
				エネルギー(kcal) (小) 627 (中) 837	とじ汁	じゃがいも 植物油	とり 生揚げ	人参、玉ねぎ、大根 ごぼう、ながねぎ おろししょうが
				16日(木)	望来豚汁	パン粉、砂糖 ぶどう糖 植物油、ごま	とり 大豆たんぱく	
				エネルギー(kcal) (小) 683 (中) 805	あじの塩焼き	ごま油 きび和糖	ふた	玉ねぎ、人参 えだまめ、青ピーマン もやし、おろししょうが おろしにんにく
				17日(金)	とりのごま照り焼き	かぼちゃツイストパン		
				エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 816	五目煮	じゃがいも バター 小麦粉 豚脂、砂糖 片栗粉 米粉、植物油	ベーコン 牛乳 チーズ とり、ふた 大豆たんぱく	玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ トマトペースト
				18日(土)	ソフトペストリー	ソフトペストリー じゃがいも りんご 植物油	ふた	人参、玉ねぎ ほうれん草、トマト おろししょうが おろしにんにく
				エネルギー(kcal) (小) 627 (中) 837	フラウンチュー	バター 小麦粉	さけ	
				19日(日)	鮭のムニエル	コールスロードレッシング(卵)		きゅうり キャベツ 人参
				20日(月)	ごはん	ごはん		
				エネルギー(kcal) (小) 654 (中) 842	水餃子スープ	豚脂 ごま油 小麦粉	ふた、とり 大豆粉	キャベツ、白菜 長ねぎ、しょうが 人参
				21日(火)	ビック肉団子	パン粉、片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油、りんご 植物油	とり、ふた 大豆たんぱく ふた	おろししょうが おろしにんにく 青ピーマン、人参 たけのこ
				22日(水)	チンジャオロース	きび和糖 片栗粉 ごま油		