多GE 高龍立表

石狩市厚田学校給食センター TEL・FAX: 0133-78-2141

| 令和4 年 | 度 | | | 了处 | | | | TEL • FAX : 0 | 133-78-2141 |
|--------------------------------------|--------------------------|--|-------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|------------------------------|------------------------|
| | 献立名 | 熱やエネルギーのも (音) | 食 材 5と からだ (肉・骨)をつく (赤) | る からだの調子を整える (緑) | | 献立名 | (黄) | 食 材 5と からだ (肉・骨) を (赤) | つくる からだの調子を整 |
| ************************************ | | | | (木) | 黒角食 クリームシチュー | 黒各色 じゃが芋 バター 小麦粉 | ベーコン 牛乳 チーズ | 玉ねぎ 人参 | |
| ・ 使用し | ている海藻類はえび・カ | | | | | | 植物油 パン粉 | 脱脂粉乳 とり | 玉ねぎ |
| | こより、献立が変更にな | | | | エネルギー(kcal) | ハンバーグ照焼き | 豚脂、水あめ 砂糖、ぶどう糖 | 卵白 | 生姜 |
| しょうがっこう | | ねんせい | ひょうじ | | (小) 641 (中) 764 | キャベツサラダ | 植物油きび和糖 | | 人参、パセリ キャベツ |
| 1目 | ごはん | ごはん | とうふ | 人参、白菜 | 17日 | ごはん | ごはん | わかめ | 人参 |
| (水) | 中華スープ | | 25/8/ | コーン、長ねぎ | (金) | わかめの味噌汁 | | とうふ | 長ねぎ |
| | 网络士协图 7 | 豚脂、植物油 ************************************ | とり | おろし生姜 | | #### ole 3 / 10 / do | パン粉 | 油揚げとり | 玉ねぎ |
| ネルギー | 照焼き肉団子 | 砂糖 ぶどう糖 | ぶた 大豆 | にんにく 生姜 | エネルギー | 発芽玄米入りつくね | 豚脂、砂糖 発芽玄米 | 大豆 | |
| (kcal) \) 597 | 豚肉のピリ辛炒め | きび和糖 ごま油 | 望来豚 | おろし生姜、筍 おろしにんにく | (kcal) (小) 649 | とりとれんこんの 妙め煮 | きび和糖 植物油 | とり | れんこん 人参 |
| 763 2日 | バターコッペパン | バターコッペパン | | 人参、玉ねぎ | (中) 755 20日 | ごはん | ごはん | | こんにゃく |
| (末) | コンソメスープ | | ベーコン | キャベツ 大根、玉ねぎ | (月) | はんぺん汁 | | はんぺん | 人参、長ねぎ 干し椎茸 |
| | | 豚脂 | とり | 人参 玉ねぎ | | 抑励主人がた | 砂糖、ごま | とり | ほうれん草 玉ねぎ |
| ネルギー | ハンバーグ | 砂糖 ぶどう糖 | ぶた | トマト、生姜 にんにく | エネルギー | 和風きんぴら 包み焼き | ごま油 豚ゼラチン | とうふ | ごぼう 人参 |
| (kcal) N 628 | マカロニグラタン | マカロニ 小麦粉 | 牛乳 チーズ | 玉ねぎ パセリ | (kcal) (小) 642 | ごぼうのごき味噌煮 | きび和糖植物油 | ぶた | ブラ ごぼう 人参 |
| 752 | | バター、パン粉 | 7-2 | 712.5 | (中) 752 | しは、ハノン・小雪点 | ごま | 1-10 | おろし生姜 |
| 3日 (金) | ごはん | ごはん | ふだ | 人参 | - 21日 (火) | | スパゲティ 植物油 | とり | おろし生姜 おろしにんにく |
| | 沢煮椀 | | | 干し椎茸 ごぼう、大根 | | トマトスパケティ | 小麦粉 | | 玉ねぎ 人参、パセリ |
| | いわしごきみりん | ごま砂糖、小麦粉 | いわし | 生姜 | | | | | しめじ トマト缶 |
| ネルギー (kcal) | # # # # = | きび和糖ごま油 | とり納豆 | おろし生姜 おろしにんにく | エネルギー (kcal) | 焼きじゃがバター | じゃが芋 バター | | |
| N) 622 P) 772 | 炒め納豆 | | | 玉ねぎ 人参 | (小) 677 (中) 782 | イタリアンサラダ | | | きゅうり、人参 キャベツ |
| 6日 | ごはん | ごはん | 油揚げ | 人参 | 22日 | ごはん | ごはん | とうふ | キャベツ |
| (月) | 小松菜の味噌汁 | | 通物リ | 小松菜 | (水) | キャベツの味噌汁 | | 油揚げ | 人参 |
| | mers | ぶどう糖 | とり | | | | パン粉 | とり | 長ねぎ 大葉 |
| ネルギー | 照焼チキン | | 大豆 | | エネルギー | チースチキン大葉巻 | 小麦粉 コーンスターチ | チーズ 大豆 | |
| (kcal) N) 631 | 肉じゃが | じゃが芋 きび和糖 | ぶた | しらたき 玉ねぎ | (kcal) (小) 662 | ほうれん草のごきあえ | ごま きび和糖 | ちくわ | ほうれん草 もやし |
| 758 7 | | 植物油皿うどん | ぶた | 人参 人参 | (中) 763 23日 | ごはん | ごはん | | |
| /L (火) | 皿うどん | ごま油きび和糖 | 高野豆腐 | もやし キャベツ | (木) | | いももち | とり | 人参 大根 |
| | _,0,0 | 片栗粉 | | 筍、おろし生姜 おろしにんにく | (22.20) | 芋団子汁 | | | しめじ 長ねぎ |
| ネルギー | 望来豚ぶたまん | 豚脂、砂糖 | 望来豚 卵白 | 玉ねぎ | エネルギー | さばの味噌煮 | | さば | R18C |
| (kcal) | | 水あめ、小麦粉 コーンスターチ | | 77718 | (kcal) | キ 1 70 た イビ ュ | きび和糖 | | ごぼう |
| N)687 中)804 | ゆでアスパラ マ <u>ヨネー</u> ス | | | アスパラ | (小) 658 (中) 762 | きんぴらごぼう | 植物油 | | 人参 |
| 8日 (水) | ごはん | ごはん きび和糖 | ぶた | 大根、人参 | - 24日 (金) | ごはん | ごはん きび和糖 | ぶた | 人参、玉ねぎ |
| | おでん | | ちくわ 生揚げ | 干し椎茸こんにゃく | (312) | マーボー春雨 | 片栗粉 植物油 | はるさめ | 長ねぎ おろし生姜 |
| | とりと野菜のつくね | 砂糖、植物油水あめ | とり 大豆 | 玉ねぎ 人参、長ねぎ | | | | たら | <u>おろしにんにく</u> 玉ねぎ |
| ネルギー (kcal) | | パン粉 きび和糖 | ひじき | れんこん 人参 | エネルギー (kcal) | にんじんシューマイ | 片栗粉 砂糖、ごま油 | | 人参 |
| N) 638 中) 751 | ひじきのごき味噌あえ | ごま油 | | ほうれん草 もやし、コーン | (小) 651 (中) 777 | たたききゅうり | きび和糖 ごま、ごま油 | | きゅうり |
| 9日 | | イエスクリーン米 じゃが芋 | チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参、りんご | 27日 | ごはん | ごはん | とうふ | なめこ |
| (木) | 野菜カレーライス | バター | 加加日初子山 | コーン、トマト缶 | (月) | なめこ汁 | | 油揚げ | 人参 |
| | | | | おろし生姜 おろしにんにく | | | To the | | 小松菜 長ねぎ |
| ネルギー | ヒレカツ | 植物油、パン粉 ぶどう糖、片栗粉 | ぶた 大豆粉 | | エネルギー | いわしのオレンジ煮 | 砂糖 水あめ | いわし | オレンジピール |
| (kcal) \) 689 | 福神演 | | なたまめ | 大根、きゅうり 生姜、なす | (kcal) (小) 650 | 大根と厚揚げの 味噌煮 | きび和糖 植物油 | ぶた 生揚げ | 大根 干し椎茸 |
| 9) 819 0 E | | イエスクリーン米 | とり | しそ、とうがらし 人参、白菜 | (中) 763 28日 | 不言為 | 片栗粉 うどん | ぶた | 筍、おろし生姜 干し椎茸 |
| (金) | | 植物油きび和糖 | 生揚げ | ごぼう 長ねぎ | (火) | 肉うどん | | 油揚げ | 人参長ねぎ |
| (***) | といのピリ辛丼 | 片栗粉 | | 干し椎茸 | | | さつまいも 小麦粉 | | レーズン |
| ネルギー | | きび和糖 | NΔ | おろし生姜 もやし | エネルギー | さつまパイ | 砂糖マーガリン | | |
| (kcal) | バンサンスー | ごま | はるさめ | 人参 | (kcal) | | パン粉 | _ \ | + ^"\\\ |
| ^) 635 ⁻) 773 | ミニトマト | ごま油 | | きゅうり ミニトマト | (小) 696 (中) 759 | ツナあえ | ごま油 | ツナ | キャベツ 人参 |
| 13日 (月) | ごはん | ごはん さといも | 油揚げ | こんにゃく | 29日 (水) | ごはん | ごはん ワンタン | とうふ | 白菜 |
| | いもたき | きび和糖 | | 人参、大根 ごぼう、長ねぎ | (水) | ワンタンスープ | | | 人参 長ねぎ |
| 2.2.2 | といのごき照焼き | パン粉 植物油 | とり | | | 野菜肉団子 | パン粉 片栗粉、ごま油 | とり 大豆 | おろし生姜 玉ねぎ、長ねぎ |
| ネルギー (kcal) | | ごま、砂糖さび和糖 | ぶた | しらたき | エネルギー (kcal) | | 砂糖、植物油ごま油 | ぶた | キャベツ、人参おろし生姜 |
|) 642 1) 754 | 五目煮 | 植物油 | 大豆 ひじき | 人参 | (小) 590 (中) 749 | 豚肉のキムチ炒め | きび和糖 片栗粉 | | 人参、もやし おろしにんにく |
| 4日 | | ラーメン | ぶた | もやし 人参、おろし生姜 | 30目 | ナン | ナン | | 人参 |
| (火) | 塩ラーメン | | | おろしにんにく 長ねぎ、筍 | (木) | 野菜スープ | | | 大参 大根 キャベツ |
| | | 植物油、米粉 | ぶた | 人参、干し椎茸 | | 言語 ふくび ゲ | パン粉 | とり | 玉ねぎ |
| ネルギー | 春巻 | 豚脂、砂糖 小麦粉、粉あめ | はるさめ | 玉ねぎ | エネルギー | 豆腐ハンバーグ | 植物油 砂糖、片栗粉 | とうふ 脱脂粉乳 | トマト |
| (kcal) \) 676 | コーンのサラダ | きび和糖 植物油 | | コーン 人参 | (kcal) (小) 637 | ドライカレー | 小麦粉 植物油 | ぶた | おろしにんにく おろし生姜、人参 |
| 780 5 | ごはん | ごはん | | キャベツ | (中) 777 | | | | 玉ねぎ、トマト缶 |
| (水) | <u> </u> | きび和糖 植物油 | ぶた | おろしにんにく おろし生姜 | * | W × | | | |
| | 豚肉ジンギスカン | | | 人参、エリンギ キャベツ、もやし | 25 | 夏の | こう書も | 負けないよ | ら |
| | | | | 青ピーマン | × | | をしつかり | 食べよう | |
| とルギー | | | | +1,MF= | | | <i>T</i> = 1 | · | |
| ネルギー (kcal) い) 627 ロ) 752 | ほっけ塩焼き | きび和糖 | ほっけ | 大根、人参 | * 🖈 | THE | | | |