



# 予定献立表

石狩市厚田学校給食センター  
TEL・FAX：0133-78-2141

令和4年度

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)
予定献立表について				<b>12日 (火)</b> 	エネルギー (kcal) (小) 706 (中) 789		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳(お茶)は毎日つきます。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>							
<b>1日 (金)</b> 	<b>ごはん</b> ごはん じゃが芋			<b>13日 (水)</b> 	<b>和風スパゲティ</b> スパゲティ きび和糖 片栗粉 植物油		
	<b>望来豚汁</b> 望来豚 とうふ				<b>おさかなフライ</b> 植物油 片栗粉、パン粉 コーンスターチ		
	<b>さば塩焼き</b> さば				<b>冷凍みかん</b> みかん		
	<b>和風サラダ</b> きび和糖 ごま ごま油				<b>豚丼</b> ごはん きび和糖 ごま 植物油		
エネルギー (kcal) (小) 700 (中) 802	<b>スティック納豆</b> 砂糖 納豆			エネルギー (kcal) (小) 637 (中) 773	<b>大根サラダ</b> きび和糖 ごま油		
<b>4日 (月)</b> 	<b>ごはん</b> ごはん せんべい			<b>14日 (木)</b> 	<b>バター丸パン</b> バター丸パン		
	<b>せんべい汁</b> 油揚げ				<b>クリームシチュー</b> じゃが芋 バター 小麦粉 植物油		
	<b>豆腐包み焼き</b> 砂糖、植物油 ぶどう糖 豚ゼラチン				<b>やわらかチキン</b> 砂糖、ぶどう糖 パン粉、植物油 片栗粉		
	<b>切干大根煮</b> ごま油 きび和糖				<b>キャベツサラダ</b> キャベツ きゅうり 人参		
エネルギー (kcal) (小) 639 (中) 750	<b>スーラータンメン</b> ラーメン 植物油 片栗粉			エネルギー (kcal) (小) 666 (中) 795	<b>枝豆</b> えだまめ		
<b>5日 (火)</b> 	<b>みそだれ肉団子</b> パン粉、ごま 片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油			<b>15日 (金)</b> 	<b>ごはん</b> ごはん		
	<b>大根ナムル</b> ごま ごま油、きび和糖				<b>白菜の味噌汁</b> とうふ 油揚げ		
	<b>ハヤシライス</b> イエスクリーン米 バター				<b>いわしの梅煮</b> 水あめ 砂糖 片栗粉		
	<b>フロッキーとコーンのサラダ</b> 望来豚 脱脂粉乳 チーズ				<b>大根と厚揚げの生姜煮</b> きび和糖 植物油		
エネルギー (kcal) (小) 641 (中) 754	<b>ミニトマト</b> ミニトマト			エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 765	<b>かぼちゃ団子汁</b> とうふ 油揚げ		
<b>6日 (水)</b> 	<b>コッペパン</b> コッペパン			<b>19日 (火)</b> 	<b>白身魚フライ</b> 植物油 パン粉 コーンスターチ		
	<b>セタスーフ</b> かまぼこ				<b>中濃ソース</b> きび和糖		
	<b>星のコロッケ</b> じゃが芋、片栗粉 豚脂、植物油 砂糖、パン粉				<b>きゅうりとわかめの酢の物</b> きび和糖		
	<b>ペンネソテー</b> マカロニ				<b>ごはん</b> ごはん		
エネルギー (kcal) (小) 593 (中) 752	<b>セタマスカットゼリー</b> 果糖 グラニュー糖			エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 753	<b>韓国風スープ</b> わかめ とうふ		
<b>7日 (木)</b> 	<b>おき焼き煮</b> きび和糖 植物油			<b>20日 (水)</b> 	<b>肉シューマイ</b> パン粉 砂糖、豚脂 粉あめ		
	<b>にしん甘露煮</b> 砂糖				<b>ピリ辛焼き肉炒め</b> ごま油 きび和糖		
	<b>枝豆サラダ</b> きび和糖 ごま油				<b>ナン</b> ナン		
	<b>ごはん</b> ごはん				<b>ひき肉カレー</b> じゃが芋 植物油		
エネルギー (kcal) (小) 655 (中) 776	<b>中華スープ</b> とうふ			エネルギー (kcal) (小) 592 (中) 759	<b>ほうれん草サラダ</b> きび和糖 ごま		
<b>8日 (金)</b> 	<b>しょうろんポー</b> 豚脂、小麦粉 片栗粉 砂糖、ごま油			<b>21日 (木)</b> 	<b>すいか</b> すいか		
	<b>千ジャオロース</b> 植物油 きび和糖 片栗粉 ごま油				<b>ごはん</b> ごはん		
	<b>しょうろんポー</b> 植物油 きび和糖 片栗粉 ごま油				<b>きのこの味噌汁</b> 油揚げ		
	<b>千ジャオロース</b> 植物油 きび和糖 片栗粉 ごま油				<b>とりのごま照り焼き</b> ごま、ぶどう糖 植物油、パン粉 砂糖		
エネルギー (kcal) (小) 600 (中) 769	<b>五目煮</b> きび和糖 植物油			エネルギー (kcal) (小) 600 (中) 756	<b>五目煮</b> 望来豚 大豆 ひじき		