



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)			
<p>よてい こんだてひょう 予定献立表について </p> <p>ぎゅうにゅう ちゃ まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやう かいそうるい せいそくち 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 ありますこと を しょうさう ・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>しょうがっこう エネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>				18日 (火)	かしわうどん	うどん きび和糖	とり 油揚げ つと	人参 干し椎茸 長ねぎ		
<p>エネルギー(kcal) (小) 785 (中) 866</p>				ちくわチーズの 磯部揚げ	植物油 砂糖 小麦粉 片栗粉	全卵 えそ、たら チーズ 大豆粉 脱脂粉乳	あおさ			
				和風ポテトサラダ	じゃが芋 きび和糖	ひじき	きゅうり			
3日 (月)	豚すき丼	ごはん きび和糖 植物油	ふた 生揚げ 高野豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 しらたき 干し椎茸 長ねぎ	19日 (水)	ごはん	ごはん	さつまいも きび和糖	さつまいも 油揚げ	こんにゃく 人参、大根 長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 786	酢みどあえ	きび和糖 ごま	わかめ	きゅうり 人参 こんにゃく えだまめ	豆腐ハンバーグ	パン粉 植物油、パン粉 砂糖、片栗粉	とり とうふ 脱脂粉乳	玉ねぎ トマト	と り とうふ 脱脂粉乳 鮭	おろし生姜、玉ねぎ おろしにんにく キャベツ、ピーマン
4日 (火)	しょう油ラーメン	ラーメン 植物油	ふた わかめ	玉ねぎ、もやし、筍 人参、おろし生姜 長ねぎ、チンゲン菜 おろしにんにく、白菜	20日 (木)	望来豚カレーライス	じゃが芋 バター	望来豚 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参、りんご おろし生姜 おろしにんにく トマト缶	
エネルギー(kcal) (小) 721 (中) 825	春巻	植物油、片栗粉 豚脂、小麦粉、砂糖 粉あめ、米粉	ふた	人参、玉ねぎ キャベツ 椎茸、春雨	フルーツあえ			もも缶、洋ナシ パイン缶、みかん缶		
	切干大根サラダ	きび和糖 ごま油、ごま		切干大根 きゅうり、人参	福神漬		なたまめ	大根、なす、しそ きゅうり、レンコン 生姜、とうがらし		
	フルーツ杏仁風プリン ごはん	水あめ ごはん	豆乳	もも、あんず、りんご	21日 (金)	中華風野菜丼	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	望来豚 とうふ	人参、おろし生姜 ごぼう、もやし おろしにんにく 長ねぎ えだまめ 干し椎茸	
5日 (水)	わかめの味噌汁		わかめ とうふ 油揚げ	人参 長ねぎ	白菜の華風あえ	きび和糖 ごま油 ごま		白菜、春雨 きゅうり 人参		
エネルギー(kcal) (小) 652 (中) 760	さばみぞれ煮	片栗粉 砂糖	さば	大根	ミニトマト			ミニトマト		
	れんこんきんぴら	きび和糖 ごま油	ちくわ ひじき	れんこん 人参 こんにゃく えだまめ	24日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		とうふ 油揚げ わかめ	人参 長ねぎ
6日 (木)	丸パン	丸パン			豆腐の味噌汁					
エネルギー(kcal) (小) 640 (中) 766	クリームシチュー	バター 小麦粉 植物油	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参	いわしのオレンジ煮	砂糖	いわし	オレンジ果汁 オレンジピール		
	ハンバーグ	豚脂 砂糖 ぶどう糖	とり ふた	玉ねぎ トマト にんにく、生姜	大根と厚揚げの とぼろ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	とり 生揚げ	大根 干し椎茸 筍 おろし生姜		
	イタリアンサラダ			人参 キャベツ	25日 (火)	千キントマトスバゲティ	スバゲティ 植物油 小麦粉	とり	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	
7日 (金)	ごはん	ごはん			おさかなフライ	片栗粉 パン粉 小麦粉	たら	キャベツ 玉ねぎ 人参		
エネルギー(kcal) (小) 643 (中) 757	なめこ汁		とうふ 油揚げ	なめこ 大根 人参 小松菜 長ねぎ	キャベツのマリネ	きび和糖 植物油		キャベツ、パセリ 玉ねぎ、人参		
	照焼チキン	ぶどう糖	とり		イエスクリーン米	イエスクリーン米			おろしにんにく おろし生姜、人参 玉ねぎ、もやし 椎茸、青ピーマン キャベツ、エリンギ	
	肉じゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	望来豚	しらたき 玉ねぎ 人参	26日 (水)	ジンギスカン	きび和糖 植物油	ひつじ		
11日 (火)	わかめごはん	ごはん	わかめ とうふ 油揚げ さつまいも	人参 こんにゃく 長ねぎ	鮭太郎の厚焼き玉子	砂糖 キャッサバ 植物油				
エネルギー(kcal) (小) 639 (中) 753	ためき汁		とうふ 油揚げ さつまいも		浜益産りんご			りんご		
	にしん甘露煮	砂糖 水あめ	にしん		27日 (木)	ウィンナースープ		ミニウィンナー	玉ねぎ 大根 人参	
	ごまあえ	きび和糖 ごま	ハム	キャベツ 人参	とりのピカタ	パン粉、小麦粉 片栗粉、水あめ 砂糖、植物油、米粉	とり 全卵 チーズ	パセリ		
12日 (水)	ごはん	ごはん			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	玉ねぎ パセリ		
エネルギー(kcal) (小) 591 (中) 764	フォーのスープ	クイッキオ		干し椎茸 人参、玉ねぎ 白菜、長ねぎ おろし生姜	28日 (金)	ごはん	ごはん			
	みぞだれ肉団子	パン粉、水あめ 片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油、ごま	とり ふた	玉ねぎ りんご 生姜	さけふいかけ		とうふ とり	白菜、おろし生姜 人参、長ねぎ 大根、干し椎茸		
	もやしナムル	ごま、ごま油 きび和糖		もやし、人参 ほうれん草	つみれ汁					
13日 (木)	ナン	ナン			和風きんぴら包み焼き	砂糖	とり とうふ	玉ねぎ ごぼう 人参		
エネルギー(kcal) (小) 654 (中) 784	焼き栗コロッケ	片栗粉、砂糖、果糖 植物油、パン粉 くり、じゃが芋 さつまいも、小麦粉		長ねぎ おろし生姜、人参 玉ねぎ、キャベツ	ひじきの炒め煮	きび和糖 植物油、ごま	ひじき 望来豚	しらたき 人参、えだまめ		
	望来豚の千切ソース風	きび和糖 片栗粉 植物油	望来豚		29日 (月)	かぼちゃ入り カレーライス	ごはん バター	ふた 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ、トマト缶 人参、りんご おろし生姜 おろしにんにく	
17日 (月)	ごはん	ごはん			かぼちゃ型ハンバーグ	豚脂 砂糖	とり ふた	玉ねぎ かぼちゃ 生姜、にんにく		
エネルギー(kcal) (小) 635 (中) 759	水餃子スープ		水餃子 とうふ	人参、白菜 コーン、長ねぎ	ハロウィン フルーツゼリー	果糖、砂糖 グラニュー糖		みかん果汁 もも缶、ぶどう果汁		
	かに玉	砂糖 片栗粉 水あめ ごま油、植物油	全卵 かに	人参 グリーンピース 椎茸 りんご						
	豚肉のピリ辛炒め	きび和糖 ごま油 ごま	ふた	おろしにんにく おろし生姜 筍、人参						