



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 style="text-align: center;">🍁 予定献立表について 🍁</p> <p>🍁 牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>🍁 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>🍁 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。</p> <p>🍁 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>										
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	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	
	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	ちくわチーズの 磯部揚げ	植物油 砂糖 小麦粉 片栗粉	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	
エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 786	枝豆			えだまめ	エネルギー (kcal) (小) 785 (中) 866	和風ポテトサラダ	じゃが芋 きび和糖	ひじき	きゅうり	
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	19日 (水)	ごはん	ごはん	さといも きび和糖	さつま揚げ 油揚げ	こんにゃく 人参、大根 長ねぎ
	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	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	
エネルギー (kcal) (小) 721 (中) 825	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	石狩産鮭の ちゃんちゃん焼き	きび和糖 バター	鮭		おろし生姜、玉ねぎ おろしにんにく キャベツ、ピーマン	
5日 (水)	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	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	
	わかめの味噌汁		わかめ とうふ 油揚げ	人参 長ねぎ	フルーツあえ				もも缶、洋ナシ パイン缶、みかん缶	
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	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	
6日 (木)	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	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	
	丸パン	丸パン			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) 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	ミニトマト				ミニトマト	
7日 (金)	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	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
	イタリアンサラダ			人参 キャベツ	豆腐の味噌汁			とうふ 油揚げ わかめ	人参 長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 757	ごはん	ごはん			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	
8日 (土)	なめこ汁		とうふ 油揚げ	なめこ 大根 人参 小松菜 長ねぎ	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	
	照焼チキン	ぶどう糖	とり		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	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 757	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	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	
9日 (日)	わかめごはん	ごはん	わかめ		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	
	ためき汁		とうふ 油揚げ さつま揚げ	人参 こんにゃく 長ねぎ	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	
エネルギー (kcal) (小) 639 (中) 753	にしん甘露煮	砂糖 水あめ	にしん		26日 (水)	ジンギスカン	きび和糖 植物油	ひつじ		
10日 (月)	ごまあえ	きび和糖 ごま	ハム	キャベツ 人参	鮭太郎の厚焼き玉子	砂糖 キャッサバ 植物油	全卵			
	ごはん	ごはん			浜益産りんご かぼちゃコッペパン	かぼちゃコッペパン			りんご	
エネルギー (kcal) (小) 591 (中) 764	フォーのスープ	クィッティオ		干し椎茸 人参、玉ねぎ 白菜、長ねぎ おろし生姜	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	
11日 (火)	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	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	
エネルギー (kcal) (小) 591 (中) 764	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	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	
12日 (水)	ナン	ナン			28日 (金)	ごはん	ごはん			
	大根とベーコンの スープ		ベーコン	玉ねぎ、パセリ 大根、人参	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	
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			つみれ汁			砂糖	玉ねぎ ごぼう 人参	
13日 (木)	望来豚の千切ソース風	きび和糖 片栗粉 植物油	望来豚	長ねぎ おろし生姜、人参 玉ねぎ、キャベツ	和風きんぴら包み焼き	砂糖	とり とうふ		しらたき 人参、えだまめ	
	ごはん	ごはん			ひじきの炒め煮	きび和糖 植物油、ごま	ひじき 望来豚			
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	31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	
14日 (金)	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	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	
	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	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	