



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> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳(お茶)は毎日つきます。 ・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。 ・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。 ・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。 				13日 (火)	あんかけラーメン	ラーメン	とり うすら卵	おろし生姜 玉ねぎ、人参 長ねぎ、白菜 たけのこ チンゲン菜
				エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 799	春巻	小麦粉、片栗粉 ごま油、植物油 グラニュー糖	ぶた ひじき	キャベツ 玉ねぎ、人参 はるさめ、長ねぎ
					華風あえ	きび和糖 ごま、ごま油		人参、もやし きゅうり
1日 (木)	ごはん	ごはん		14日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 767	大根の味噌汁	ごま	油揚げ とうふ	大根 人参 長ねぎ	野菜たっぷり味噌汁		油揚げ	玉ねぎ、人参 大根、長ねぎ キャベツ
	さばのみぞれ煮	片栗粉 砂糖	さば	大根	とりのごま照り焼き	植物油 ごま、砂糖 ぶどう糖	とり	
	ひじきの炒め煮	きび和糖 植物油 ごま	とり ひじき	しらたき 人参 えだまめ	根菜のみそ炒め	きび和糖 ごま油	大豆	ごぼう 人参、玉ねぎ おろし生姜
2日 (金)	ごはん	ごはん		15日 (木)	背割りパン	背割りパン		
エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 853	マーボー豆腐	植物油 きび和糖 片栗粉	とうふ ぶた	おろし生姜 おろしんにんにく 長ねぎ 人参	ポトフ	じゃが芋	望来豚	玉ねぎ 人参 大根
	コーンシューマイ	片栗粉 小麦粉	たら、大豆 豚脂 とうふ	コーン 玉ねぎ	ウィンナー		ウィンナー	
	ナムル	ごま、ごま油 きび和糖		もやし、人参 小松菜	ケチャップ 小袋			
					枝豆とコーンのソテー	バター	ベーコン	コーン えだまめ キャベツ
5日 (月)	ごはん	ごはん		16日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
エネルギー (kcal) (小) 609 (中) 763	豚丼	きび和糖 植物油	ぶた 生揚げ	人参、白菜 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸	すき焼き煮	きび和糖 植物油	望来豚 とうふ 高野豆腐	しらたき 人参、白菜 玉ねぎ 長ねぎ
	コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉 砂糖	たら 全卵	コーン 玉ねぎ	磯華五子巻	砂糖、片栗粉 コーンスターチ 植物油	全卵	人参 生姜 青のり
	酢みそあえ	きび和糖 ごま	わかめ	きゅうり 人参、こんにゃく	もやしのサラダ	ごま油 きび和糖		もやし、人参 玉ねぎ、小松菜
6日 (火)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 小麦粉 植物油	ぶた 大豆	おろし生姜 おろしんにんにく 玉ねぎ、人参 トマト缶	19日 (月)	ごはん	ごはん	
エネルギー (kcal) (小) 830 (中) 956	ささみチーズフライ	植物油 小麦粉、砂糖 コーンスターチ	とり チーズ	りんご おろし生姜 おろしんにんにく 人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ パセリ	中華スープ		とうふ	人参、白菜 長ねぎ コーン
	にんじんのマリネ	植物油			野菜肉団子	パン粉 片栗粉 砂糖、植物油	とり	ごぼう、長ねぎ 玉ねぎ、人参 キャベツ
7日 (水)	ごはん	ごはん		20日 (火)	かしわうどん	うどん きび和糖	とり 油揚げ つと	人参 しめじ 干し椎茸 長ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 636 (中) 757	かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち	油揚げ	人参、大根 小松菜 長ねぎ	かぼちゃひき肉フライ	パン粉 片栗粉 小麦粉 植物油 砂糖、水あめ	ぶた 豚脂	かぼちゃ 玉ねぎ
	ほっけの甘だれかけ	小麦粉 片栗粉、砂糖	ほっけ		みかん			みかん
	豚肉のピリ辛炒め	きび和糖 ごま油	ぶた	おろし生姜 おろしんにんにく 人参、玉ねぎ キャベツ	21日 (水)	ごはん	ごはん	
8日 (木)	角食パン	角食パン		21日 (水)	小松菜と油揚げの味噌汁		とうふ 油揚げ	小松菜 人参 長ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 642 (中) 753	いちごジャム	水あめ、砂糖		いちご 玉ねぎ、かぶ しめじ、人参 パセリ	いわし生巻煮	砂糖 水あめ 片栗粉	いわし	生姜
	かぶのクリームスープ	バター 小麦粉	ベーコン 牛乳、チーズ 脱脂粉乳	パセリ	五目煮	きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	しらたき 人参
	とりのピカタ	パン粉、米粉 片栗粉 砂糖、植物油	とり 大豆 全卵		22日 (木)	丸パン	丸パン	
	イタリアンサラダ			きゅうり、人参 キャベツ	ウィンナースープ		ウィンナー	玉ねぎ 大根、人参 パセリ
9日 (金)	わかめごはん	ごはん	わかめ		やわらかチキン	砂糖、片栗粉 パン粉、小麦粉 ぶどう糖、植物油	とり 大豆	玉ねぎ りんご おろしんにんにく
エネルギー (kcal) (小) 661 (中) 776	白菜の味噌汁			白菜、人参 玉ねぎ 長ねぎ	ポテトサラダ	じゃが芋	ハム ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ
	和風さんびら包み焼き	砂糖 ごま油 ぶどう糖	とり とうふ	玉ねぎ ごぼう 人参	23日 (金)	チキンライスの クリームソースがけ	ごはん、米粉 植物油、バター じゃが芋、砂糖	人参、コーン 玉ねぎ パセリ
	大根と厚揚げの生巻煮	きび和糖 植物油 片栗粉	ぶた 大豆 生揚げ	おろし生姜 干し椎茸 たけのこ、大根	豆腐ハンバーグ	パン粉 砂糖 片栗粉	とり とうふ 脱脂粉乳	玉ねぎ トマト
12日 (月)	野菜カレーライス	ごはん じゃが芋 バター	とり 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ、トマト缶 コーン、りんご おろし生姜、人参 おろしんにんにく	クリスマスサラダ			人参、キャベツ きゅうり
エネルギー (kcal) (小) 732 (中) 872	ハンバーグ	砂糖	ぶた、とり 豚脂、大豆	玉ねぎ トマト	サンタさんの 三色デザート	砂糖、水あめ グラニュー糖、果糖	豆乳	いちご果汁 寒天