



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。 									
1日 (木)	ごはん	ごはん ごま	油揚げ とうふ	大根 人参 長ねぎ	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
	大根の味噌汁					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
エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 767	さばのみぞれ煮	片栗粉 砂糖	さば	大根	エネルギー (kcal) (小) 660 (中) 799	華風あえ	きび和糖 ごま、ごま油		きゅうり
2日 (金)	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		
	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		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
エネルギー (kcal) (小) 673 (中) 853	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	エネルギー (kcal) (小) 650 (中) 775	とりのごま照り焼き	植物油 ごま、砂糖 ぶどう糖	とり	
5日 (月)	豚丼	ごはん 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	15日 (木)	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
	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		背割りパン	背割りパン		
エネルギー (kcal) (小) 609 (中) 763	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	エネルギー (kcal) (小) 611 (中) 752	ポトフ	じゃが芋	望来豚	玉ねぎ 人参 大根
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		ウイナー		ウイナー	
	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	エネルギー (kcal) (小) 611 (中) 752	ケチャップ 小袋			
エネルギー (kcal) (小) 830 (中) 956	にんじんのマリネ	植物油		人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ パセリ	16日 (金)	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
7日 (水)	ごはん	ごはん				イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	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	エネルギー (kcal) (小) 631 (中) 753	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
エネルギー (kcal) (小) 636 (中) 757	ほっけの甘だれかけ	小麦粉 片栗粉、砂糖	ほっけ			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
8日 (木)	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	エネルギー (kcal) (小) 631 (中) 753	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
	角食パン	角食パン			19日 (月)	ごはん	ごはん		
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		中華スープ		とうふ	人参、白菜 長ねぎ コーン
9日 (金)	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	エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 773	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
	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	パセリ	エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 773	厚揚げの甘酢あん	きび和糖 植物油 片栗粉	生揚げ ぶた	玉ねぎ、干し椎茸 青ピーマン、人参 おろし生姜
エネルギー (kcal) (小) 642 (中) 753	イタリアンサラダ			きゅうり、人参 キャベツ	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
10日 (土)	わかめごはん	ごはん	わかめ			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
	白菜の味噌汁			白菜、人参 玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー (kcal) (小) 692 (中) 756	みかん			みかん
エネルギー (kcal) (小) 661 (中) 776	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	21日 (水)	ごはん	ごはん		
	大根と厚揚げの生姜煮	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	エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 755	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 生姜
11日 (日)	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	エネルギー (kcal) (小) 641 (中) 763	いわし生姜煮	砂糖 水あめ 片栗粉	いわし	
	ハンバーグ	砂糖	ぶた、とり 豚脂、大豆	玉ねぎ トマト	エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 755	五目煮	きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	しらたき 人参
エネルギー (kcal) (小) 732 (中) 872	福神漬			大根、なす、生姜 きゅうり、れんこん なたまめ、シソ とうがらし	22日 (木)	丸パン	丸パン		
					エネルギー (kcal) (小) 800 (中) 934	ウィンナー	ウィンナー		玉ねぎ 大根、人参 パセリ
12日 (月)						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) 641 (中) 763	ポテトサラダ	じゃが芋	ハム ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ
13日 (火)						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	とり 牛乳、チーズ 脱脂粉乳	人参、コーン 玉ねぎ パセリ
					エネルギー (kcal) (小) 800 (中) 934	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
14日 (水)						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) 800 (中) 934	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