



予定献立表

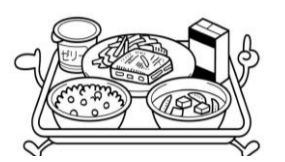
石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX：0133-78-2141

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 ちや まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやうしやう 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>どうごう こんだて べんごう ばいあい りやうしやう ・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>しやうがくごう ねんせい ひやうじ ・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>  | | | | <p>10日(金)</p> <p>横割りパン 小麦粉 ふた 玉ねぎ 人参、パセリ</p> <p>照焼きハンバーグ スライスチーズ パン粉、砂糖 とり チーズ 玉ねぎ、りんご</p> <p>ポークビーンズ きび和糖 植物油 ふた 大豆 青ピーマン 玉ねぎ、人参 トマト缶</p> <p>アイスクリーム 練乳 はちみつ 牛乳、全卵 脱脂粉乳</p> | | | | |
| 1日(水) | ごはん | ごはん | | 14日(火) | 五目うどん | うどん きび和糖 植物油 小麦粉 砂糖 | とり、つと 油揚げ たこ 脱脂粉乳 大豆 | 玉ねぎ、人参 しめじ、長ねぎ キャベツ |
| | はんぺん汁 | | はんぺん とうふ | | たこ焼き | きび和糖 ごま油 ごま | ひじき 大豆 | れんこん、手亡 人参、金時豆 こんにゃく、枝豆 |
| | 豚の角煮 | 砂糖 | ふた | | アセロラミルク | | 乳 大豆 | アセロラ果汁 りんご香料 |
| エネルギー(kcal) (小) 702 (中) 809 | 鮭のちゃんちゃん焼き | きび和糖 バター | 鮭 | エネルギー(kcal) (小) 711 (中) 776 | 厚揚げマーボー丼 | ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉 | 生揚げ とり 大豆 | おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参、筍 干し椎茸 |
| | 小魚 | ごま、砂糖 | いわし | 15日(水) | 豆腐ハンバーグ | パン粉、砂糖 植物油 片栗粉 | とり とうふ 大豆 脱脂粉乳 | 玉ねぎ トマト |
| 2日(木) | ソフトフランス丸パン | ソフトフランス丸パン | | 16日(木) | 清見オレンジ | | | 清美オレンジ |
| | クリームシチュー | じゃが芋 バター 米粉 | ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | エネルギー(kcal) (小) 721 (中) 845 | ごはん | ごはん | | |
| エネルギー(kcal) (小) 682 (中) 807 | ほうれん草オムレツ | 植物油 | 全卵 大豆 | | 吉野汁 | | とり とうふ 油揚げ | 人参 しめじ 干し椎茸 長ねぎ |
| | シャインマスカットゼリーフルーツあえ | 砂糖 ぶどう糖 | | エネルギー(kcal) (小) 705 (中) 825 | サワラの照焼き | 砂糖 | サワラ | |
| 3日(金) | ごはん | ごはん | | 17日(金) | 肉じゃが | じゃが芋 きび和糖 植物油 | ふた | しらたき 玉ねぎ 人参 |
| | きのこ汁 | | とうふ | エネルギー(kcal) (小) 652 (中) 773 | ごはん 木耳のり | ごはん | | |
| | いわし梅煮 | 砂糖 片栗粉 | いわし | | すき焼き煮 | きび和糖 植物油 | うし とうふ 高野豆腐 | しらたき 人参 玉ねぎ 白菜、長ねぎ |
| エネルギー(kcal) (小) 705 (中) 825 | 牛肉のみそごぼう炒め | きび和糖 ごま、植物油 | うし | エネルギー(kcal) (小) 709 (中) 835 | 厚焼きたまご | 砂糖、ぶどう糖 小麦、植物油 | 全卵 大豆 | |
| | 小粒大福 | 上新粉、片栗粉 グラニュー糖、砂糖 | 寒天 | 18日(土) | わらびもち | グラニュー糖 黒糖、三温糖 | きなこ | 片栗粉 寒天、わらび粉 |
| 6日(月) | わかめごはん | ごはん | わかめ | 20日(月) | とんどぼろ丼 | ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉 | とり 大豆 生揚げ | 長ねぎ、もやし 人参、干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく |
| | さつまい | さつまい | とり | エネルギー(kcal) (小) 642 (中) 835 | 春雨サラダ | 砂糖 植物油 | | 春雨、山クラゲ、唐辛子 木耳、黄パプリカ 人参、赤パプリカ スウィーティー果汁 シークワーサー果汁 |
| エネルギー(kcal) (小) 643 (中) 759 | といと野菜のつくね | 砂糖、パン粉 植物油 | とり 大豆 | 22日(水) | 枝豆 | | | えだまめ |
| | 大豆とひじきの煮物 | ごま油 きび和糖 | ふた ひじき 大豆 | エネルギー(kcal) (小) 642 (中) 835 | トマトスパゲティ | スパゲティ きび和糖 植物油 米粉 | ふた | おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参、しめじ トマト缶 |
| 7日(火) | コーンラーメン | ラーメン | ふた | 23日(木) | えびフライ | 植物油 パン粉、小麦粉 コーンスターチ | えび 大豆 | |
| | みそだれ肉団子 | パン粉、砂糖 片栗粉、ごま 豚脂、ごま油 | とり ふた 大豆 | エネルギー(kcal) (小) 738 (中) 941 | イタリアンサラダ | | | きゅうり キャベツ 人参 |
| エネルギー(kcal) (小) 642 (中) 835 | 大根の中華あえ | きび和糖 ごま油 ごま | ハム | 23日(木) | 黒コッペパン | 黒コッペパン じゃが芋 | ベーコン | 人参、パセリ 大根、玉ねぎ セロリ |
| 8日(水) | 野菜カレーライス | ごはん バター | チーズ 脱脂粉乳 | エネルギー(kcal) (小) 656 (中) 772 | やわらかチキン | 砂糖、ぶどう糖 パン粉、小麦粉 片栗粉、植物油 | とり 大豆 | 玉ねぎ りんご、ナツメグ おろしにんにく |
| エネルギー(kcal) (小) 460 (中) 568 | セレクト主食A チキンカツ | 植物油 片栗粉 粉あめ パン粉 | とり 大豆 | | コーンソー | バター | ウィンナー | コーン ほうれん草 |
| 【主菜】 選択A 147 選択B 152 | セレクト主食B エビカツ | 植物油 パン粉 片栗粉、砂糖 ぶどう糖 | えび たら 大豆 | | すだちゼリー | 水あめ | | すだち果汁 |
| 【デザート】 選択A 50 選択B 28 | セレクトデザートA みかんタルト | 水あめ 砂糖 米粉、植物油 | 豆乳 | | 牛丼 | ごはん | うし 高野豆腐 | 玉ねぎ、白菜 しらたき、人参 長ねぎ、椎茸 おろし生姜 おろしにんにく |
| | セレクトデザートB メープルマフィン | 米粉、砂糖 植物油 メープルシロップ | 豆乳 | 9日(木) | 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 |



風邪をひかないよう
給食をしっかりと食べよう!



| | | | | | |
|--------------------|-----------|----------|------------|---|---|
| (小) 746 (中) 896 | いんげんのごまあえ | 砂糖 ごま | いんげん 人参 | ✓ | ✓ |
|--------------------|-----------|----------|------------|---|---|