



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 じやうしやう ・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 とり、つと 油揚げ	玉ねぎ、人参 しめじ、長ねぎ
	はんぺん汁		はんぺん とうふ		たこ焼き	植物油 小麦粉 砂糖 たこ 脱脂粉乳 大豆	キャベツ
	豚の角煮	砂糖	ふた		ひじきとれんごんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油 ごま ひじき 大豆	れんごん、手亡 人参、金時豆 こんにゃく、枝豆
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	アセロラミルク		アセロラ果汁 りんご香料
	小魚	ごま、砂糖	いわし		厚揚げマーボー丼	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参、筍 干し椎茸
2日(木)	ソフトフランス丸パン	ソフトフランス丸パン		15日(水)	豆腐ハンバーグ	パン粉、砂糖 植物油 片栗粉	玉ねぎ トマト
	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	清見オレンジ		清美オレンジ
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		ごはん	ごはん	生揚げ とり 大豆
	シャインマスカットゼリー フルーツあえ	砂糖 ぶどう糖		16日(木)	吉野汁		人参 しめじ 干し椎茸 長ねぎ
3日(金)	ごはん	ごはん			サワラの照焼き	砂糖	サワラ
	きのこ汁		とうふ	エネルギー(kcal) (小) 705 (中) 825	肉じゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	しらたき 玉ねぎ 人参
	いわし梅煮	砂糖 片栗粉	いわし	17日(金)	ごはん 木耳のり	ごはん	
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		すき焼き煮	きび和糖 植物油	うし とうふ 高野豆腐
	小粒大福	上新粉、片栗粉 グラニュー糖、砂糖	寒天	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
6日(月)	わかめごはん	ごはん	わかめ		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
	さつまい	さつまい	とり	18日(土)	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
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		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
	大豆とひじきの煮物	ごま油 きび和糖	ふた ひじき 大豆	20日(月)	枝豆		えだまめ
7日(火)	コーンラーメン	ラーメン	ふた	エネルギー(kcal) (小) 713 (中) 870	とまとスパゲティ	スパゲティ きび和糖 植物油 米粉	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参、しめじ トマト缶
エネルギー(kcal) (小) 642 (中) 835	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		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
	大根の中華あえ	きび和糖 ごま油 ごま	ハム	22日(水)	イタリアンサラダ		きゅうり キャベツ 人参
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) 738 (中) 941	黒コッペパン	黒コッペパン	
エネルギー(kcal) (小) 460 (中) 568	セレクト主食A 千キンカツ	植物油 片栗粉 粉あめ パン粉	とり 大豆	23日(木)	野菜スープ	じゃが芋	ベーコン 人参、パセリ 大根、玉ねぎ セロリ
【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	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
【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		コーンソー	バター	ウィンナー コーン ほうれん草
	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		すだちゼリー	水あめ	すだち果汁
9日(木)	牛丼	ごはん	うし 高野豆腐		ごはん	ごはん	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく
エネルギー(kcal)	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	✓	✓
--------------------	-----------	----------	------------	---	---