

# 7月



# 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5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)	
3日 (月) 	ごはん	ごはん		12日 (水) 	ごはん			
	じゃがいもわかめの味噌汁	じゃが芋	油揚げ わかめ 味噌		白菜の味噌汁	とうふ 油揚げ 味噌	白菜 人参	
	和風さんぴら包み焼き	砂糖 ごま油 ごま でん粉	とり肉 とうふ とり皮		さんまの梅煮	砂糖	さんま 梅干し	
エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 762	切干大根煮	ごま油 きび和糖	望来豚 さつま揚げ ひじき	切干大根 人参	大根 たけのこ 干し椎茸 生姜			
4日 (火) 	しょう油ラーメン	ラーメン 植物油	ぶた肉 莖わかめ	13日 (木) 	黒糖コッパン	黒糖コッパン		
	みそだれ肉団子	パン粉 でん粉 豚脂 ごま油 砂糖 水あめ ごま 植物油	とり肉 ぶた肉 味噌		コーンポタージュ	じゃが芋 バター 米粉 植物油	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ コーン
	きゅうりのごま酢あえ	ごま ごま油 きび和糖			とりのピカタ	パン粉 でん粉 砂糖 植物油	とり肉 鶏卵【5.9%】 チーズ	パセリ
エネルギー (kcal) (小) 622 (中) 732	キャベツサラダ		きゅうり キャベツ 人参 コーン	エネルギー (kcal) (小) 686 (中) 823	キャベツサラダ		キャベツ 人参	
5日 (水) 	ハヤシライス	ごはん バター	望来豚 脱脂粉乳 チーズ	14日 (金) 	ごはん	ごはん		
	ハムのマリネ	植物油	ハム		中華スープ	とうふ	人参 白菜 コーン 長ねぎ	
	パン缶				ショロンポー	豚脂 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉 油脂	ぶた肉	キャベツ はるさめ 玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜
エネルギー (kcal) (小) 668 (中) 800	パイナップル		パイナップル	エネルギー (kcal) (小) 617 (中) 791	ピピンバ	ぶた肉	生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参 たけのこ 長ねぎ	
6日 (木) 	コッパン	コッパン		18日 (火) 	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	水ぎょうぜスープ	豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉	ぶた肉 とり肉 大豆粉		なめこ汁	とうふ 油揚げ	なめこ 大根 人参 小松菜 長ねぎ	
	星のコロッケ	じゃが芋 豚脂 植物油 水あめ	とり肉 ぶた肉		とりのごま照り焼き	パン粉 植物油	とり肉	
エネルギー (kcal) (小) 655 (中) 777	ペンネソテー	マカロニ 植物油	ウィンナー	エネルギー (kcal) (小) 641 (中) 754	五目煮	きび和糖 植物油	望来豚 大豆 ひじき	
7日 (金) 	ごはん	ごはん		19日 (水) 	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	豆腐の中華煮	きび和糖 植物油 片栗粉	ぶた肉 とうふ		浜益牛のすき焼き煮	きび和糖 植物油	浜益牛 焼きとうふ 高野豆腐	しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
	コーンシューマイ	豚脂 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	たらすり身 とうふ		石狩産にしんの味噌煮	砂糖 米粉	にしん 味噌 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">いしかりデ</span>	
エネルギー (kcal) (小) 617 (中) 729	中華サラダ	きび和糖 ごま油	大根 きゅうり 人参	エネルギー (kcal) (小) 698 (中) 825	石狩産フロッコリーのごまあえ	きび和糖 ごま	味噌  フロッコリー キャベツ 人参	
10日 (月) 	豚 井	ごはん きび和糖 ごま 植物油	ぶた肉 生揚げ	20日 (木) 	バター丸パン	バター丸パン		
	大根と枝豆のあえ物	きび和糖 ごま油			ミネストローネ	じゃが芋 植物油	ベーコン 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト
	石狩産ミニトマト				ささみチーズフライ	パン粉 小麦粉 砂糖 植物油	とり肉 チーズ	生姜 にんにく りんご
エネルギー (kcal) (小) 621 (中) 750	石狩産ミニトマト		ミニトマト	エネルギー (kcal) (小) 612 (中) 742	じゃがいものコンソメ炒め	じゃが芋 植物油	望来豚	
11日 (火) 	スパゲティミートソース	平めんパスタ 小麦粉	ぶた肉 大豆ミート チーズ	21日 (金) 	ごはん	ごはん		
	ポテトと野菜のコロッケ	じゃが芋 植物油	ぶた肉 脱脂粉乳		夏野菜カレー	バター	望来豚 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ なす スッキーニ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご トマト
	冷凍みかん	パン粉 ごま 小麦粉 三温糖			ウインナー	ウインナー		
エネルギー (kcal) (小) 759 (中) 981	冷凍みかん		みかん	エネルギー (kcal) (小) 740 (中) 874	すいか		すいか	

【献立表について】・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。

