



# 8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)			
 18日 (金)  エネルギー (kcal) (小) 691 (中) 838	<b>ハヤシライス</b>	ごはん	望来豚	にんにく 生姜	 25日 (金)  エネルギー (kcal) (小) 646 (中) 778	ごはん				
		バター	脱脂粉乳	人参 玉ねぎ		<b>わかめの味噌汁</b>		わかめ	人参	
		じゃが芋	チーズ	りんご トマト			とうふ 油揚げ	みそ	長ねぎ	
 21日 (月)  エネルギー (kcal) (小) 610 (中) 792	<b>みそだれ肉団子</b>	パン粉 でん粉	とり肉	玉ねぎ 生姜	 28日 (月)  エネルギー (kcal) (小) 694 (中) 818	ごはん				
		砂糖 水あめ	ふた肉			<b>望来豚汁</b>	じゃが芋	望来豚	人参 大根	
		豚脂 ごま油 ごま	みそ				みそ	とうふ	玉ねぎ 長ねぎ	
 22日 (火)  エネルギー (kcal) (小) 742 (中) 843	<b>キンジャオロールス</b>	植物油 きび和糖	ふた肉	生姜 にんにく	 30日 (水)  エネルギー (kcal) (小) 677 (中) 800	<b>和風さんびら 包み焼き</b>	砂糖	とり肉 とり皮	玉ねぎ ごぼう	
		ごま油		ピーマン			ごま油 ごま	とうふ	人参	生姜
		片栗粉		たけのこ 人参			でん粉		生薑	
 23日 (水)  エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 747	<b>キャベツと 油揚げの炒め煮</b>	植物油	ふた肉	生姜 にんにく	 31日 (木)  エネルギー (kcal) (小) 685 (中) 877	<b>キャベツと 油揚げの炒め煮</b>	植物油	油揚げ	キャベツ	
		きび和糖		長ねぎ			きび和糖	さつま揚げ	人参	
		油揚げ		かぼちゃ			ごま油			
 24日 (木)  エネルギー (kcal) (小) 642 (中) 758	<b>ナン</b>	うどん	油揚げ	干し椎茸	 25日 (金)  エネルギー (kcal) (小) 646 (中) 778	<b>ナン</b>	ナン			
		きび和糖	とり肉	玉ねぎ			<b>トマチャ (トマトチャツネ)入り ドライカレー</b>	バター	ふた肉 大豆	生姜 にんにく
		パン粉 小麦粉		人参			小麦粉	大豆ミート	玉ねぎ 人参	トマト
 25日 (金)  エネルギー (kcal) (小) 691 (中) 838	<b>きつねうどん</b>	じゃが芋		長ねぎ	 26日 (土)  エネルギー (kcal) (小) 642 (中) 758	<b>望来豚コロッケ</b>	じゃが芋 パン粉	望来豚		
		北海道 かぼちゃコロッケ	砂糖 植物油			かぼちゃ		マーガリン	 いしかりデー	
		メロン		玉ねぎ		メロン		植物油 砂糖		
 26日 (土)  エネルギー (kcal) (小) 642 (中) 758	<b>石狩産 ゆでとうもろこし</b>	ごはん	望来豚	人参 ごぼう	 27日 (日)  エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 747	<b>石狩産 ゆでとうもろこし</b>			とうもろこし	
		片栗粉	とうふ	白菜 長ねぎ			ごはん	ごはん		
		きび和糖	みそ	枝豆 干し椎茸			きび和糖	とうふ ぶた肉	生姜 にんにく	
 27日 (日)  エネルギー (kcal) (小) 618 (中) 747	<b>しょうろ丼</b>	植物油		生姜	 28日 (月)  エネルギー (kcal) (小) 694 (中) 818	<b>しょうろ丼</b>	植物油	みそ	人参 長ねぎ	
		しょうろ		にんにく			しょうろ	豚脂 でん粉	ふた肉	キャベツ はるさめ
		ほうれん草と しめじのごまあえ	ごま ごま油			ほうれん草 もやし しめじ		砂糖 ごま油		玉ねぎ たけのこ
 28日 (月)  エネルギー (kcal) (小) 694 (中) 818	<b>ミニトマト</b>			ミニトマト	 29日 (火)  エネルギー (kcal) (小) 742 (中) 843	<b>ミニトマト</b>	小麦粉 油脂		椎茸 生姜	
		バターコッペパン	バターコッペパン					小松菜	人参	
		ユーン クリームスープ	じゃが芋	ベーコン		人参		ごま油 ごま		
 29日 (火)  エネルギー (kcal) (小) 742 (中) 843	<b>千キンハンバーグ</b>	米粉	脱脂粉乳	玉ねぎ	 30日 (水)  エネルギー (kcal) (小) 677 (中) 800	<b>千キンハンバーグ</b>	砂糖 水あめ			
		バター	牛乳	コーン			植物油			
		植物油		パセリ						
 30日 (水)  エネルギー (kcal) (小) 677 (中) 800	<b>イタリアンサラダ</b>	パン粉	とり肉	玉ねぎ	 31日 (木)  エネルギー (kcal) (小) 685 (中) 877	<b>イタリアンサラダ</b>	植物油			
		砂糖 水あめ		りんご			ごま油 ごま			
		植物油		きゅうり			きび和糖			
 31日 (木)  エネルギー (kcal) (小) 685 (中) 877	<b>ナムル</b>			キャベツ 人参	 1日 (金)  エネルギー (kcal) (小) 691 (中) 838	<b>ナムル</b>				

【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。



もっと!野菜を食べよう