

9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)
1日 (金) ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 照焼千キン きゅうりのごま酢あえ	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま ごま油 きび和糖	油揚げ わかめ 味噌 とり肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン	19日 (火) ポークカレー 福神漬 みかんとパインのザリ-あえ (ミルクザリ-はちみつレモンザリ-)	ごはん じゃが芋 バター 水あめ 砂糖 砂糖ぶどう糖果糖液糖 はちみつ	望来豚 脱脂粉乳 チーズ なたまめ 牛乳 脱脂粉乳 練乳 みかん パイン レモン果汁	玉ねぎ 人参 トマト 生姜 にんにく りんご 大根 なす 生姜 きゅうり れんこん しそ とうがらし
4日 (月) けんちん汁 さばの味噌煮 厚揚げの甘辛炒め	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 きび和糖 植物油	とり肉 とうふ 油揚げ さば 味噌 生揚げ ふた肉	大根 人参 長ねぎ キャベツ 人参 生姜 にんにく	20日 (水) フォーのスーフ みぞだれ肉団子 もやしナムル	ごはん 米めん パン粉 でん粉 豚脂 ごま油 砂糖 水あめ ごま 植物油 ごま ごま油 きび和糖	とり肉 ふた肉 味噌 もやし 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 人参 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 りんご
6日 (水) 肉味噌豆腐 コンシューマイ 中華サラダ	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉 豚脂 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 きび和糖	とうふ 望来豚 味噌 たらすり身 とうふ	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり	21日 (木) ナン コンソメスーフ フライドポテト タコス風ミート	ナン じゃが芋 植物油 きび和糖 植物油 望来豚 植物油	ベーコン 玉ねぎ トマト 枝豆 人参 キャベツ 生姜 にんにく	人参、かぶ 玉ねぎ パセリ
7日 (木) 横割りパン クリームスーフ メンチカツ キャベツサラダ	横割りパン じゃが芋 バター 米粉 植物油 砂糖 米粉 パン粉 でん粉 小麦粉 植物油	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 とり肉 ふた肉	玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	22日 (金) ごはん ものご汁 とりのごま揚げ焼き 大豆とひじきの煮物	ごはん じゃが芋 植物油 砂糖 米粉 パン粉 でん粉 小麦粉 植物油 ごま油 きび和糖	とうふ 油揚げ とり肉 望来豚 ひじき 大豆	干し椎茸 たまご茸 大根 人参 長ねぎ とりにやく 人参 じゃこう ごぼう
8日 (金) 豆腐の味噌汁 さんまのおかか煮 じゃが芋のとろろ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋 きび和糖 片栗粉 植物油	とうふ 油揚げ わかめ 味噌 さんま かつお節 ふた肉	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 人参	25日 (月) ごはん キャベツの味噌汁 ほっけの塩焼き 炒め納豆	ごはん 砂糖 じゃが芋 きび和糖 片栗粉 植物油	とうふ 油揚げ 味噌 ほっけ きび和糖 ごま油	キャベツ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参
11日 (月) イエスグリーン米 望来豚のピリ辛焼き肉丼 石狩産野菜入りさつまいも揚げ 厚田産メロン	イエスグリーン米 ごま油 きび和糖 片栗粉 でん粉 植物油 砂糖 いしかり茶	望来豚 厚揚げ 味噌 たらすり身 メロン	玉ねぎ 切干大根 人参 ピーマン たけのこ たけのこ もやし 生姜 にんにく キャベツ	26日 (火) 塩ラーメン あらびき肉シューマイ わかめとキャベツのサラダ	ラーメン 植物油 小麦粉 でん粉 砂糖 植物油 きび和糖 ごま 植物油	ふた肉 たけのこ 鶏卵 たらすり身 わかめ	玉ねぎ 人参 たけのこ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 生姜 長ねぎ キャベツ 人参
12日 (火) 肉うどん きつねもち 大根の味噌マヨあえ	うどん きび和糖 でん粉 もち米 うるち粉 砂糖 マヨネーズ きび和糖	ふた肉 油揚げ 油揚げ とり肉 味噌	人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 大根 コーン 枝豆 人参	27日 (水) とりのピリ辛丼 パンサンズー ミニトマト	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉 はるさめ きび和糖 ごま ごま油	ふた肉 生揚げ 味噌 ハム	人参 じゃこう 白菜 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 人参 きゅうり もやし ミニトマト
13日 (水) チンゲン菜のスーフ ピピンパ パン缶 ミルクコッパン	ごはん 植物油 きび和糖 ごま ごま油 ミルクコッパン	ベーコン とうふ ふた肉	チンゲン菜 人参 白菜 コーン 生姜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参 たけのこ 長ねぎ パイナップル	28日 (木) ごはん 中華スーフ 甘酢肉団子 とりの肉の甘辛チーズ炒め	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 砂糖 ごま油 植物油 きび和糖 片栗粉 ごま油	とうふ とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 チーズ	人参 白菜 コーン 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 にら 干し椎茸
14日 (木) ミルクコッパン キャベツのスーフ 千キンナゲット じゃが芋のカレー炒め	ミルクコッパン 小麦粉 でん粉 パン粉 コーンスターチ 植物油 豚脂 じゃが芋 植物油	とり肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	29日 (金) ごはん かぼちゃ団子汁 千キンカツ コーンのサラダ	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 きび和糖 植物油	とり肉 油揚げ とり肉	かぼちゃ 人参 大根 しめじ 長ねぎ コーン キャベツ 人参
15日 (金) とりの汁 豆腐包み焼き 和風サラダ	ごはん じゃが芋 砂糖 ゼラチン ぶどう糖 植物油 でん粉 植物油 ごま きび和糖	とり肉 とうふ 味噌 とり肉 とうふ ハム	こんにやく 人参 長ねぎ 大根 生姜 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 人参 生姜 干し椎茸 キャベツ 人参	よてい こんだてりょう 予定献立表について ・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。			