

# 10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)
<b>2日 (月)</b>	<b>ごはん</b>	ごはん		<b>18日 (水)</b>	<b>ごはん</b>	ごはん	
	<b>ワンダンスープ</b>	ワンタン	とうふ		<b>麻婆豆腐</b>	きび和糖 植物油 片栗粉	とうふ ぶた肉 味噌
	<b>野菜肉団子</b>	パン粉 でん粉 植物油 ごま油 砂糖	とり肉 大豆		<b>照り焼き肉団子</b>	パン粉 でん粉 豚脂	とり肉 ぶた肉
	<b>豚肉のピリ辛炒め</b>	きび和糖 ごま油	望来豚		<b>わかめとキャベツの ごきサラダ</b>	きび和糖 ごま ごま油 砂糖	わかめ
	<b>3日 (火)</b>	<b>カレーうどん</b>	うどん きび和糖		<b>19日 (木)</b>	<b>ごはん</b>	ごはん
		<b>ごぼうサラダ</b>	マヨネーズ ごま きび和糖			<b>大根と油揚げの 味噌汁</b>	油揚げ 味噌
		<b>冷凍みかん</b>				<b>さばの塩焼き</b>	さば
	<b>4日 (水)</b>	<b>ごはん</b>	ごはん			<b>じゃがいもの ピリ辛とぼろ</b>	じゃがいも 植物油 きび和糖 ごま油
		<b>豆腐の中巻煮</b>	望来豚 とうふ			<b>20日 (金)</b>	<b>中華風野菜丼</b>
		<b>コーンのつまみ揚げ</b>	たらすり身 卵【5.32%】				<b>白菜の華風あえ</b>
		<b>中華サラダ</b>	きび和糖 ごま油				<b>ミニトマト</b>
	<b>5日 (木)</b>	<b>丸パン</b>	丸パン			<b>23日 (月)</b>	<b>ごはん</b>
		<b>ポテトクリームスープ</b>	じゃがいも バター 米粉				<b>せんべい汁</b>
		<b>チーズハムカツ</b>	豚脂 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 ぶどう糖 植物油				<b>豆腐包み焼き</b>
		<b>キャベツサラダ</b>	ハム				<b>ツナじゃが</b>
	<b>6日 (金)</b>	<b>イエスクリーン米</b>	イエスクリーン米				<b>スパゲティ ミートソース</b>
		<b>牛とぼろ丼</b>	浜益牛 ひじき 味噌				<b>さつまい パイ</b>
		<b>さけ太郎の たきご焼き</b>	砂糖 植物油 でん粉				<b>キャベツマリネ</b>
		<b>フロッキーサラダ</b>	マヨネーズ				<b>わかめごはん</b>
	<b>10日 (火)</b>	<b>ハヤシライス</b>	望来豚 脱脂粉乳 チーズ				<b>白菜の味噌汁</b>
		<b>ハムのマリネ</b>	植物油 きび和糖				<b>いわしの梅煮</b>
		<b>浜益産りんご</b>					<b>大根と厚揚げの 生巻煮</b>
	<b>11日 (水)</b>	<b>ごはん</b>	ごはん				<b>ココアコッペパン</b>
		<b>白菜と玉ねぎの 味噌汁</b>	油揚げ 味噌				<b>キャベツのクリーム煮</b>
		<b>白身魚フライ</b>	パン粉 小麦粉 でん粉 植物油				<b>とりのピカタ</b>
		<b>五目煮</b>	きび和糖 植物油				<b>白菜とツナのサラダ</b>
	<b>12日 (木)</b>	<b>背割りパン</b>	背割りパン				<b>豚すき丼</b>
		<b>オニオンスープ</b>	バター				<b>煎みどあえ</b>
		<b>ウインナー</b>					<b>黄桃缶</b>
		<b>マカロニのクリーム煮</b>	マカロニ 米粉 じゃがいも バター 植物油				<b>30日 (月)</b>
	<b>16日 (月)</b>	<b>ごはん</b>	ごはん				<b>かぼちゃ入り カレーライス</b>
		<b>水餃子スープ</b>	豚脂 小麦粉 大豆粉 でん粉				<b>ハンバーグ</b>
		<b>かに玉</b>	砂糖 でん粉 水あめ ごま油 植物油				<b>枝豆</b>
		<b>豚肉のキムチ炒め</b>	ごま油 ごま きび和糖 片栗粉				<b>31日 (火)</b>
		<b>みそラーメン</b>	ラーメン 植物油				<b>かしわうどん</b>
		<b>揚げギョーザ</b>	植物油 小麦粉 豚脂 ごま油 でん粉 砂糖				<b>野菜のかき揚げ</b>
		<b>切干大根ナムル</b>	ごま ごま油 きび和糖				<b>ハロウィン フルーツゼリー 【みかんゼリー、ぶどうゼリー】</b>

