

11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(水) ごはん	ごはん			16日(木) ポークカレー	ごはん じゃがいも バター	望来豚 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 トマト 生姜 にんにく りんご
四川豆腐	植物油 片栗粉	とうふ 望来豚	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ だけのご 干し椎茸 長ねぎ	わかめとキャベツの ごまサラダ	きび和糖 ごま油 ごま	わかめ	キャベツ 人参
あらびき肉シューマイ	小麦粉 でん粉 砂糖 植物油	ぶた肉 鶏卵【0.18%】 たらすり身	玉ねぎ 生姜 長ねぎ	パイン缶			パイン
もやしナムル	ごま きび和糖 ごま油		もやし 人参 石狩産小松菜	ごはん	ごはん		
2日(木) バターコッペパン	バターコッペパン			なめこの味噌汁		とうふ 油揚げ 味噌	なめこ 大根 小松菜 長ねぎ
コーンポタージュ	バター じゃがいも 米粉 植物油	牛乳	人参 玉ねぎ コーン	とりのごま園い焼き	パン粉 植物油 ごま 砂糖 ぶどう糖	とり肉	
チキンのケチャップ煮	砂糖 パン粉 片栗粉 小麦粉 大豆粉 植物油	とり肉	玉ねぎ りんご にんにく	変わりきんぴら	ごま油 ごま きび和糖	ぶた肉 ちくわ こんぶ	ごぼう 人参 しらたき
パンネソテー	パンネマカロニ 植物油	ウインナー	キャベツ 人参 にんにく	20日(月) 浜益牛とぼろ丼	ごはん 植物油 きび和糖 ごま	浜益牛 味噌	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 干し椎茸
6日(月) ハヤシライス	ごはん じゃがいも バター	望来豚 脱脂粉乳 チーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご トマト	大根のみぞマヨあえ	マヨネーズ きび和糖	とり肉 味噌	大根 コーン 人参
フレンチオムレツ	でん粉 植物油	鶏卵【46.43%】		みかん			みかん
りんご			りんご	21日(火) スパゲティ	スパゲティ		
うどん	うどん			トマトスパゲティ	きび和糖 植物油 小麦粉	とり肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ
きつねうどん	きび和糖	油揚げ とり肉	干し椎茸 玉ねぎ 人参 長ねぎ	チキンオケツ	小麦粉 でん粉 パン粉 豚脂 植物油 コーンスターチ	とり肉	にんにく
チーズはんぺんフライ	植物油 砂糖 パン粉 水あめ でん粉	たらすり身 チーズ		シャインマスカットゼリー フルーツあえ	果糖ぶどう糖液糖 砂糖		みかん パイン ぶどう果汁
おひたし	ごま	ほうれん草 人参 もやし		22日(水) ごはん	ごはん		
8日(水) わかめごはん	ごはん	わかめ		チンゲン菜のスープ		ベーコン とうふ	チンゲン菜 人参 白菜 長ねぎ コーン 生姜
いも団子汁	じゃがいも でん粉 砂糖	油揚げ	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	シューロンポー	豚脂 でん粉 小麦粉 春雨 砂糖 ごま	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜
いわし生煮え	水あめ 砂糖 でん粉	いわし	生姜	ピビンバ	植物油 きび和糖 ごま ごま油	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
大根と厚揚げの 味噌煮	きび和糖 植物油 片栗粉	望来豚 大豆ミート 生揚げ 味噌	大根 干し椎茸 だけのご 生姜	24日(金) イエスクリーン米	イエスクリーン米		
9日(木) 横割りパン	横割りパン			豆腐の味噌汁		とうふ 油揚げ 味噌	人参 大根 長ねぎ
ミネストローネ	きび和糖	ベーコン 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	厚切の塩焼き		ほっけ	
ハンバーグ 園い焼き	パン粉 豚脂 マーガリン 砂糖 水あめ	とり肉 卵白	玉ねぎ 生姜	肉じゃが	じゃがいも きび和糖 植物油	ぶた肉	しらたき 玉ねぎ 人参
ポテトのクリーム煮	じゃがいも マカロニ 米粉 バター 植物油	牛乳	玉ねぎ パセリ	27日(月) ごはん	ごはん		
10日(金) ピリ辛丼	ごはん 植物油 味噌 きび和糖 片栗粉	望来豚 生揚げ 味噌	人参 ごぼう 白菜 長ねぎ 枝豆 干し椎茸 生姜 にんにく	八宝菜	ごま油 きび和糖 片栗粉	ぶた肉 うすら卵	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ
春雨サラダ	春雨 きび和糖 ごま ごま油		きゅうり 人参	えびギョーザ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	えび ぶた肉 とり肉	
ミニトマト			ミニトマト	切干大根のナムル	きび和糖 ごま油 ごま		切干大根 ほうれん草 人参
13日(月) ごはん	ごはん			うどん	うどん		
さつまい	さつまいも	味噌	つきこんにやく ごぼう 人参 大根 干し椎茸	五目うどん	きび和糖	とり肉 油揚げ つと	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 長ねぎ
豆腐包み焼き	鶏皮 植物油 砂糖 でん粉	とり肉 とうふ	玉ねぎ 人参 枝豆 生姜 干し椎茸	きつねもち	でん粉 もち粉 うるち粉 砂糖	油揚げ	
炒め納豆	きび和糖 ごま油	とり肉 納豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ	ツナあえ	ごま油 ごま	ツナ水煮	キャベツ きゅうり 人参
14日(火) しょう油ラーメン	ラーメン 植物油	ぶた肉 くきわかめ	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ 生姜 にんにく	29日(水) ごはん	ごはん		
北海道 かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 植物油		かぼちゃ 玉ねぎ	和風きんぴら包み焼 き	鶏皮 砂糖 ごま油 ぶどう糖 ごま でん粉	とり肉 とうふ	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜
大根とわかめの 中華あえ	きび和糖 ごま油	わかめ	大根 人参	厚揚げの甘辛炒め	きび和糖 植物油	生揚げ ぶた肉	キャベツ 人参 生姜 にんにく
15日(水) ごはん	ごはん			30日(木) バター丸パン	バター丸パン		
けんちん汁	じゃがいも	とり肉 とうふ 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	じゃがいもの クリーム煮	じゃがいも バター 植物油 米粉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ パセリ
さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば 味噌		キャベツメンチカツ	パン粉 豚脂 小麦粉 砂糖 でん粉 植物油	とり肉	キャベツ 生姜
五目煮	きび和糖 植物油	望来豚 大豆 ひじき	しらたき 人参	オニオンサラダ			玉ねぎ コーン きゅうり 人参

【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。