

12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	ごはん		13日 (水)	わかめごはん	ごはん	わかめ
	マーボー豆腐	きび和糖 植物油 片栗粉	とうふ ぶた肉 味噌	白菜の味噌汁			味噌
エネルギー (kcal) (小) 663 (中) 831	にらまんじゅう	豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖	ぶた肉	豆腐包み焼き	砂糖 ぶどう糖 でん粉 ゼラチン 植物油	とり肉 とうふ	玉ねぎ 人参 生姜 枝豆 干し椎茸
	もやしナムル	ごま ごま油 きび和糖		キャベツと油揚げの炒め煮	植物油 きび和糖	油揚げ さつま揚げ	キャベツ 人参
4日 (月)	千辛と野菜のカレー	ごはん じゃがいも バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ	14日 (木)	丸パン	丸パン	
	大根サラダ	きび和糖 ごま ごま油		フォーのスーフ	米めん		とり肉
エネルギー (kcal) (小) 689 (中) 829	みかん			千辛のケチャップ煮	砂糖 パン粉 片栗粉 小麦粉 大豆粉 植物油	とり肉	玉ねぎ 人参 白菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 玉ねぎ りんご にんにく
	野菜とどんこつラーメン	ラーメン 植物油	望来豚 くきわかめ	ポテトサラダ	じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	ハム	きゅうり 玉ねぎ
5日 (火)	番 巻	春雨 小麦粉 砂糖 植物油 水あめ でん粉 植物油	ぶた肉 ひじき	15日 (金)	ごはん	ごはん	
	わかめとキャベツのごまサラダ	きび和糖 ごま ごま油	わかめ	おき焼き煮	植物油 きび和糖	ぶた肉 焼き豆腐 高野豆腐	しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 624 (中) 751	角食パン	角食パン		職掌玉子巻	砂糖 水あめ でん粉 植物油	卵【62.4%】 青のり	人参 生姜
	かぼちゃ団子汁	じゃがいも でん粉 砂糖	油揚げ	ひじきとほうれん草のごま味噌あえ	きび和糖 ごま ごま油	ひじき みそ	人参 ほうれん草 もやし コーン
エネルギー (kcal) (小) 681 (中) 802	さんまおかか煮	砂糖	さんま かつお節	18日 (月)	ごはん	ごはん	
	五目煮	きび和糖 植物油	ぶた肉 大豆 ひじき	チンゲン菜のスーフ		ベーコン とうふ	チンゲン菜 人参 白菜 長ねぎ コーン 生姜
7日 (木)	いちごジャム	水あめ 砂糖		白身魚フライ	パン粉 小麦粉 でん粉 植物油	ホキ	
	かぼのクリームスーフ	じゃがいも 米粉 バター	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	豚肉のキムチ炒め	ごま油 ごま きび和糖 片栗粉	ぶた肉 昆布	もやし 人参 白菜 大根 玉ねぎ とうふ りんご 生姜 にんにく
エネルギー (kcal) (小) 637 (中) 748	とりのピカタ	パン粉 でん粉 砂糖 植物油 水あめ 小麦粉 米粉	とり肉 卵【5.9%】 チーズ	19日 (火)	カレーうどん	うどん きび和糖 片栗粉	望来豚 つと
	コーンのサラダ	きび和糖 植物油	コーン キャベツ 人参	キャベツのごまあえ	ごま きび和糖	とり肉 味噌	人参 キャベツ
8日 (金)	ごはん	ごはん		みかん			みかん
	春雨と肉団子のスーフ	でん粉 水あめ 植物油 春雨	とり肉 ぶた肉	20日 (水)	ごはん	ごはん	
エネルギー (kcal) (小) 622 (中) 744	ピピンバ	植物油 きび和糖 ごま ごま油	ぶた肉	かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 人参 大根 しめじ 長ねぎ
	黄桃缶			さばの塩焼き		さば	
11日 (月)	豚 丼	ごはん きび和糖 ごま 植物油	ぶた肉 生揚げ	厚揚げの甘酢あん	きび和糖 植物油 片栗粉	生揚げ ぶた肉	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸 生姜
	コーンのつまみ揚げ	植物油 でん粉 砂糖	たらすり身 卵【5.32%】	21日 (木)	ミルクコッペパン	ミルクコッペパン	
エネルギー (kcal) (小) 639 (中) 801	酢みどあえ	きび和糖 ごま	わかめ 味噌	ポークスラウンシチュー	じゃがいも 植物油 小麦粉	望来豚	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ さやいんげん
	スパゲティミートソース	平めんパスタ 小麦粉 植物油	望来豚 大豆ミート チーズ	もみのホハンバーグ	豚脂 砂糖 ぶどう糖 でん粉	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ トマト にんにく 生姜
12日 (火)	ハッシュポテト	じゃがいも 上新粉 植物油		フロッキーサラダ	エッグフリーマヨネーズ		ブロッコリー キャベツ きゅうり
	イタリアンサラダ			クリスマスケーキ(チョコレート)	砂糖 小麦粉 チョコレート ココア 水あめ 油脂 でん粉	牛乳 乳製品 卵【4.4%】	
エネルギー (kcal) (小) 819 (中) 946				22日 (金)	ごはん	ごはん	
				中華スーフ		とうふ	人参 白菜 コーン 長ねぎ
				みどだれ肉団子	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	玉ねぎ 生姜 りんご
				じゃがもとのピリ辛とろろ	じゃがいも きび和糖 ごま油 植物油	望来豚	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく

【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。

