令和5年度

2月 予定献立表

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX：0133-78-2141

	献立名	食材 熱やエネルギーのもと（黄）	食材 からだ（肉・骨）をつくる（赤）	食材 からだの調子を整える（緑）
2日（金）	ごはん	ごはん		
	浜益牛丼	きび和糖 植物油 ごま	浜益牛 高野豆腐	玉ねぎ　白菜 しらたき　長ねぎ 干し椎茸　生姜 にんにく
	コーンのつまみ揚げ	植物油脂　でん粉 砂糖	たらすり身 卵【5.32%】	コーン　玉ねぎ
	清見オレンジ			清見オレンジ
	節分豆	砂糖　黒糖　小麦粉	大豆	
エネルギー（kcal）	（小）676 （中）837			
5日（月）	ごはん	ごはん		
	なめこの味噌汁		とうふ 油揚げ みそ	なめこ 大根　小松菜 長ねぎ
	とりのごま風味焼き	パン粉　植物油脂 ごま　砂糖	とり肉	
	ツナじゃが	じゃがいも きび和糖 植物油	ツナ	玉ねぎ　人参
エネルギー（kcal）	（小）634 （中）742			
6日（火）	野菜とんこつラーメン	ラーメン 植物油	ぶた肉 くきわかめ	生姜　にんにく 玉ねぎ　白菜 人参　もやし 長ねぎ　たけのこ
	しょうゆ肉団子	パン粉　でん粉 豚脂　ごま油 砂糖　植物油	とり肉　ぶた肉	玉ねぎ　生姜 りんご
	大根サラダ	きび和糖 ごま　ごま油		大根　きゅうり 人参
エネルギー（kcal）	（小）600 （中）774			
7日（水）	ごはん	ごはん		
	望来豚汁	じゃがいも	望来豚 とうふ みそ	つきこんにゃく 人参　大根 ごぼう　玉ねぎ 長ねぎ　生姜
	いわしの生姜煮	水あめ　砂糖 でん粉	いわし	生姜
	ゆめ納豆	きび和糖 ごま油	とり肉 納豆　大豆ミート	生姜　にんにく 玉ねぎ　人参 長ねぎ
エネルギー（kcal）	（小）710 （中）856			
8日（木）	ソフトフランス丸パン	ソフトフランス丸パン		
	キャベツのクリーム煮	じゃがいも バター　米粉 植物油	ベーコン チーズ　牛乳	キャベツ 人参　玉ねぎ
	メンチカツ	砂糖　米粉 パン粉　でん粉 小麦粉　植物油	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ
	ハートのフルーツあえ	砂糖 ぶどう糖果糖液糖 植物油脂	乳製品	みかん　パイン 寒天　こんにゃく みかん果汁
エネルギー（kcal）	（小）686 （中）837			
9日（金）	そぼろ丼	ごはん きび和糖 片栗粉 植物油	望来豚　とうふ みそ	人参　ごぼう 白菜　長ねぎ 枝豆　干し椎茸 生姜　にんにく
	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
	ミニトマト			ミニトマト
エネルギー（kcal）	（小）618 （中）747			
13日（火）	望来豚カレー	ごはん じゃがいも バター	望来豚 脱脂粉乳 チーズ	生姜　にんにく 玉ねぎ　トマト 人参 りんご
	ほたてフライ	パン粉　小麦粉 でん粉　植物油	ほたて 大豆粉	※ほたてフライは、北海道から無償で提供されたものです。
	福神漬		なたまめ	大根　なす　きゅうり れんこん　生姜　しそ
エネルギー（kcal）	（小）800 （中）942			
14日（水）	ごはん	ごはん		
	せんべい汁	せんべい	油揚げ	人参　しらたき しめじ　ごぼう 長ねぎ
	さばのみそ煮	砂糖　でん粉	さば　みそ	
	小松菜のごまあえ	ごま きび和糖	ちくわ みそ	小松菜　もやし
エネルギー（kcal）	（小）666 （中）771			
15日（木）	背割りパン	背割りパン		
	ポテトボールスープ	じゃがいも でん粉　砂糖	ベーコン	人参　玉ねぎ パセリ
	ウインナー	砂糖	ぶた肉	
	ビーフン炒め ソース味	ビーフン 植物油	望来豚	玉ねぎ　人参 キャベツ　ピーマン
	いよかんゼリー	砂糖ぶどう糖果糖液糖 砂糖		いよかん果汁
エネルギー（kcal）	（小）662 （中）811			
16日（金）	とりのピリ辛丼	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	とり肉 生揚げ みそ	人参　ごぼう 白菜　長ねぎ 干し椎茸　生姜 にんにく
	バンサンスー	春雨 きび和糖 ごま　ごま油	ハム	人参　きゅうり もやし
	パイン缶			パイン
エネルギー（kcal）	（小）669 （中）804			
19日（月）	ごはん	ごはん		
	豆腐の中華煮	きび和糖 植物油　片栗粉	ぶた肉 とうふ	生姜　にんにく 人参　玉ねぎ　たけのこ チンゲン菜　干し椎茸
	焼きぎょうざ	豚脂　でん粉 砂糖　小麦粉 植物油脂　水あめ	ぶた肉　とり肉 大豆粉	キャベツ　玉ねぎ にら　生姜
	白菜の華風あえ	きび和糖 ごま　ごま油	とり肉	白菜　きゅうり 人参
エネルギー（kcal）	（小）625 （中）787			
20日（火）	かしわうどん	うどん きび和糖	とり肉 油揚げ つと	人参 干し椎茸 しめじ　長ねぎ
	野菜かき揚げ	植物油 小麦粉		玉ねぎ　人参 ごぼう　春菊
	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
エネルギー（kcal）	（小）697 （中）838			
21日（水）	ごはん	ごはん		
	のりふりかけ	砂糖　ぶどう糖　でん粉	かつお節　のり	まっ茶
	はんぺん汁		はんぺん（たら） とうふ	人参　干し椎茸 長ねぎ
	ほっけの塩焼き		ほっけ	
	大根と厚揚げのみそ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	望来豚 生揚げ　みそ	大根　干し椎茸 たけのこ　生姜
エネルギー（kcal）	（小）606 （中）718			
22日（木）	バターコッペパン	バターコッペパン		
	オニオンスープ	バター	ベーコン	玉ねぎ　人参 にんにく
	とりのピカタ	パン粉　でん粉 砂糖　植物油脂 水あめ　小麦粉　米粉	とり肉 卵【5.9%】 チーズ	パセリ
	マカロニのクリーム煮	マカロニ 米粉　バター	とり肉　牛乳	玉ねぎ パセリ
エネルギー（kcal）	（小）674 （中）811			
26日（月）	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ みそ	大根　人参 長ねぎ
	さんまおかか煮	砂糖	さんま かつお節	
	五目煮	きび和糖 植物油	ぶた肉 大豆　ひじき	しらたき 人参
エネルギー（kcal）	（小）656 （中）790			
27日（火）	みそラーメン	ラーメン 植物油	ぶた肉 みそ	生姜　にんにく 人参　長ねぎ 玉ねぎ　もやし たけのこ
	フライドポテト	じゃがいも 植物油		
	切干大根のナムル	ごま　ごま油 きび和糖		切干大根　ほうれん草 人参
エネルギー（kcal）	（小）680 （中）829			
28日（水）	ごはん	ごはん		
	すき焼き煮	きび和糖 植物油	ぶた肉　高野豆腐 焼きどうふ	しらたき　人参 玉ねぎ　白菜 長ねぎ
	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
	きゅうりのごま酢あえ	ごま　ごま油 きび和糖		きゅうり　キャベツ 人参　コーン
エネルギー（kcal）	（小）661 （中）777			
29日（木）	ハヤシライス	ごはん じゃがいも バター	ぶた肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく　生姜 人参　玉ねぎ りんご　トマト
	プレーンオムレツ	でん粉　砂糖 米粉　植物油	鶏卵【46.43%】	
	キャベツサラダ		ハム	人参　キャベツ
エネルギー（kcal）	（小）756 （中）909			

【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。