



3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		11日 (月)	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	すき焼き煮	きび和糖 植物油	ぶた肉 高野豆腐 焼きとうふ	しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ		
シューロンポー	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 豚脂 ごま油	ぶた肉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 生姜 椎茸	いわしの梅煮	水あめ 砂糖 でん粉	いわし	梅干し		
ピピンバ	植物油 きび和糖 ごま油 ごま	ぶた肉	もやし ほうれん草 長ねぎ 人参 生姜 たけのこ にんにく	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		
4日 (月)	ごはん	ごはん		12日 (火)	五目うどん	うどん きび和糖	とり肉 油揚げ つと	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 長ねぎ	
さつまいも汁	さつまいも	とり肉 油揚げ みそ	つきこんにやく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ	チーズいももち	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 水あめ でん粉 バター 植物油	牛乳 乳製品 卵 チーズ			
発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂 発芽玄米 砂糖 でん粉 果糖ぶどう糖液糖	とり肉		ツナあえ	ごま ごま油	ツナ	キャベツ 人参 きゅうり		
大根と厚揚げの生巻煮	きび和糖 植物油 片栗粉	ぶた肉 生揚げ	大根 干し椎茸 たけのこ 生姜	お祝いクレープ	米粉 砂糖・ぶどう糖液糖 麦芽糖 水あめ 油脂	豆乳 大豆粉	いちご(ピューレ・果汁)		
5日 (火)	スパゲティ ミートソース	ぶた肉 大豆ミート チーズ	生姜 にんにく 人参 パセリ 玉ねぎ トマト	13日 (水)	ごはん	ごはん			
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	パセリ	かぼちゃ団子汁	じゃがいも でん粉 砂糖	とり肉 油揚げ	かぼちゃ 枝豆 干し椎茸 しめじ 長ねぎ		
デコボン			デコボン	さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば みそ			
6日 (水)	ごはん	ごはん		ふきの炒め煮	きび和糖 植物油	さつま揚げ	ふき 人参 つきこんにやく		
白菜と豆腐の味噌汁		とうふ 油揚げ みそ	人参 白菜	15日 (金)	ごはん	ごはん			
さばの塩焼き		さば		マーボー豆腐	きび和糖 植物油 片栗粉	ぶた肉 とうふ みそ	生姜 にんにく 人参 長ねぎ		
じゃがいものピリ辛とぼろ	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	焼きそばうどん	豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 植物油 水あめ	ぶた肉 とり肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜		
7日 (木)	黒糖コッパン	黒糖コッパン		もやしナムル	きび和糖 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参		
水ぼうさスープ	豚脂 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖	ぶた肉 とり肉 大豆粉	キャベツ 生姜 白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ りんご にんにく	18日 (月)	ごはん きび和糖 植物油 片栗粉	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		
チキンのケチャップ煮	砂糖 パン粉 片栗粉 小麦粉 植物油	とり肉 大豆粉		とぼろ丼			人参 きゅうり		
マカロニサラダ	マカロニ エッグフリーマヨネーズ	ハム	きゅうり 人参 玉ねぎ	春雨サラダ	春雨 きび和糖 ごま ごま油		白桃(恋香桃)		
8日 (金)	野菜カレー	ごはん じゃがいも バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 人参 ほうれん草 りんご	19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	生姜 にんにく 人参 長ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 チンゲン菜
セレクト・主菜① とんかつ	植物油 でん粉 パン粉	ぶた肉 大豆粉	玉ねぎ	あらびき肉シューマイ	小麦粉 でん粉 砂糖 植物油	ぶた肉 卵【0.18%】 たらすり身	玉ねぎ 長ねぎ 生姜		
セレクト・主菜② エビカツ	植物油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	えび いか 卵黄粉 卵白【0.2%】		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	キャベツ 人参		
フロッキーと キャベツのサラダ			ブロッコリー キャベツ コーン	再食パン	角食パン				
セレクト・デザートA 国産レモンゼリー	砂糖 ぶどう糖液糖 水あめ		レモン果汁	大豆チョコクリーム	油脂 砂糖 ぶどう糖 ココア	大豆粉 脱脂粉乳			
セレクト・デザートB ガトーショコラ	砂糖 米粉 でん粉 植物油 ココアパウダー	豆乳		クリームシチュー	じゃがいも バター 米粉 植物油	とり肉 ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参		
セレクト・デザートC 焼きプリンタルト	小麦粉 砂糖 マーガリン	卵 卵黄 乳製品 脱脂粉乳		ケチャップ肉団子	パン粉 でん粉 豚脂 ごま油 砂糖	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ 生姜		
22日 (金)	ごはん	ごはん		オニオンサラダ			コーン 玉ねぎ きゅうり 人参		
大根と厚揚げの味噌汁		油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ しめじ	メンチカツソース	砂糖 米粉 パン粉 でん粉 小麦粉 植物油	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ		
れんこんさんぴら	きび和糖 ごま油	ちくわ ひじき	れんこん 人参 つきこんにやく 枝豆	桜もち	砂糖 水あめ もち米	小豆	桜葉		

【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・かき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。

