

令和7年度7月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13～20%

	献立	食品		
		エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
1(火)	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草
609 kcal	ジャンボ肉団子 バジルポテト	じゃが芋 菜種油	ジャンボ肉団子 ベーコン	玉ねぎ パセリ バジル
2(水)	ごはん 豚とさつま芋のうま煮風	ごはん さつま芋 三温糖 菜種油	豚肉 竹輪	人参 いんげん 椎茸
697 kcal	コーンつまみ揚げ おかかふりかけ		コーンつまみ揚げ おかかふりかけ	
3(木)	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	玉ねぎ 人参 しめじ
669 kcal	 骨に注意して食べましょう さば塩焼き 豚シンギスカン	菜種油	さば塩焼き 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 もやし
4(金)	スパゲッティミートソース	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ 人参 トマト にんにく・生姜
677 kcal	野菜ソテー	菜種油	ベーコン	キャベツ もやし・人参 ピーマン
	型抜きチーズ		型抜きチーズ	
7(月)	ごはん キャベツの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	キャベツ 玉ねぎ・人参 しめじ
666 kcal	若鶏ごま照焼き きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	若鶏ごま照焼き 豚肉	ごぼう・人参 しらたき
	七タゼリー	七タゼリー		
8(火)	角食パン ミネストローネ	角食パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉ねぎ 人参・トマト にんにく・パセリ
661 kcal	 骨に注意して食べましょう 鱈フライ カレーミート	菜種油 菜種油 三温糖	鱈フライ 豚肉	玉ねぎ・人参 にんにく 生姜
9(水)	ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
616 kcal	厚焼玉子 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	厚焼玉子 ツナ	人参
10(木)	ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん	豆腐	小松菜 人参・長葱 干し椎茸
621 kcal	 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 キャベツの肉味噌炒め	三温糖 でん粉 菜種油	いわしのみぞれ煮 豚肉 赤みそ	キャベツ・人参 ピーマン・きくらげ にんにく・生姜
11(金)	味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ	玉ねぎ キャベツ もやし・長葱 生姜・にんにく
609 kcal	揚げギョーザ【2個】 キムチ炒め	菜種油 菜種油 ごま油	揚げギョーザ 鶏肉	白菜・玉ねぎ 人参・キムチ にんにく・生姜

	献立	食品		
		エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
14(月)	ごはん クイッティオスープ	ごはん クイッティオ	鶏肉	白菜・玉ねぎ 人参・長葱
600 kcal	豆腐シューマイ【2個】 元気いっぱい！ う米豚炒め	菜種油 ごま油	豆腐シューマイ 豚肉	椎茸・ピーマン 玉ねぎ・人参 もやし にんにく
15(火)	丸パン ウインナースープ	丸パン 菜種油	ウインナー	人参・玉ねぎ キャベツ・パセリ
673 kcal	ポテトビーフコロッケ ペンネポモドーロ	ポテトビーフコロッケ 菜種油	マカロニ ベーコン	玉ねぎ ピーマン にんにく
16(水)	ごはん 春雨マーボー豆腐	ごはん 春雨 三温糖 でん粉 菜種油	豆腐 豚肉 赤みそ	長葱 人参 干し椎茸 にら・にんにく 生姜
636 kcal	ごぼうつまみ揚げ さつま芋チップス	ごぼうつまみ揚げ さつま芋チップス		
17(木)	ごはん じゃが芋ともずくの 味噌汁	ごはん じゃが芋	油揚げ もずく 白みそ	玉ねぎ 大根
608 kcal	網焼きハンバーグ 梅おかか野菜	ごま油	網焼きハンバーグ かつお節	もやし キャベツ 人参・梅
18(金)	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	小松菜 長葱 人参 干し椎茸
613 kcal	竹輪磯辺天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	竹輪磯辺天ぷら 高野豆腐 豚肉 白みそ	玉ねぎ・人参 いんげん 生姜
22(火)	角食パン 野菜スープ	角食パン じゃが芋	ベーコン	人参・玉ねぎ キャベツ
661 kcal	ウインナー【2個】 鶏肉のケチャップ ソテー	菜種油 三温糖	ウインナー 鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 ピーマン
	いちごジャム	いちごジャム		
23(水)	麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃが芋 菜種油	豚肉	人参・玉ねぎ 生姜 にんにく
714 kcal	枝豆と野菜のソテー	菜種油		枝豆 人参 キャベツ
	冷凍みかん			冷凍みかん
24(木)	ごはん 豚汁	ごはん じゃが芋	豚肉 豆腐 白みそ・赤みそ	人参・大根 ごぼう・玉ねぎ つきこんにゃく
661 kcal	 骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮 大豆の磯煮	三温糖 菜種油	にしんの甘露煮 ひじき 竹輪・大豆 高野豆腐	人参 グリーンピース
25(金)	醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 わかめ	玉ねぎ・もやし 人参・長葱 生姜 にんにく
671 kcal	春巻き マーボー厚揚げ	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	春巻き 厚揚げ	ピーマン 玉ねぎ・生姜 にんにく

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。