

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) 609 kcal	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
	ジャンボ肉団子 バジルポテト	じゃが芋 菜種油	ベーコン	玉ねぎ パセリ バジル
2(水) 697 kcal	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
	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) 669 kcal	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
	骨に注意して食べましょう♪ さば塩焼き	さば塩焼き		
4(金) 677 kcal	豚ジンギスカン	菜種油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 もやし
	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
7(月) 666 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	
8(火) 661 kcal	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
	若鶏ごま照焼き きんぴらごぼう	若鶏ごま照焼き 三温糖	豚肉	ごぼう・人参 しらたき
9(水) 616 kcal	七タゼリー	七タゼリー		
	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
10(木) 621 kcal	鰯フライ カレーミート	鰯フライ 菜種油 三温糖	豚肉	玉ねぎ・人参 にんにく 生姜
	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
11(金) 609 kcal	いわしのみぞれ煮 キャベツの肉味噌炒め	いわしのみぞれ煮 三温糖 でん粉 菜種油	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
	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
	揚げギョーザ【2個】 キムチ炒め	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) 600 kcal	ごはん クイッティオースープ	ごはん クイッティオ	鶏肉	白菜・玉ねぎ 人参・長葱
	豆腐シューまい【2個】 元気いっぱい！ う米豚炒め		豆腐シューまい 豚肉 ごま油	
15(火) 673 kcal	丸パン ワインナースープ	丸パン 菜種油	ワインナー	人参・玉ねぎ キャベツ・パセリ
	ポテトビーフコロッケ ペンネボモドーロ	ポテトビーフコロッケ マカロニ 三温糖 菜種油	ベーコン	玉ねぎ ピーマン にんにく
16(水) 636 kcal	ごはん 春雨マーぼー豆腐	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
	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) 608 kcal	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
	網焼きハンバーグ 梅おかか野菜	網焼きハンバーグ 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) 613 kcal	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	小松菜 長葱 人参 干し椎茸
	竹輪磯辺天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	竹輪磯辺天ぷら 高野豆腐 でん粉 菜種油	高野豆腐 豚肉 白みそ	玉ねぎ・人参 いんげん 生姜
22(火) 661 kcal	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
	ワインナー【2個】 鶏肉のケチャップ ソテー	ワインナー 鶏肉 三温糖	鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 ピーマン
23(水) 714 kcal	いちごジャム	いちごジャム		
	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
24(木) 661 kcal	枝豆と野菜のソテー	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			
25(金) 671 kcal	ごはん 豚汁	ごはん 豚肉	豆腐	人参・大根 ごぼう・玉ねぎ
	骨に注意して食べましょう♪ にしんの甘露煮	骨に注意して食べましょう♪ にしんの甘露煮	白みそ・赤みそ	白みそ・赤みそ つきこんにやく
	大豆の磯煮	大豆の磯煮 三温糖 菜種油	ひじき 竹輪・大豆 高野豆腐	人参 グリーンピース
	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
	春巻き マーぼー厚揚げ	春巻き 三温糖 でん粉 菜種油	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。