

令和7年度10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(水)	ごはん 中華スープ	ごはん	鶏肉	白菜・玉葱 人参・長葱 干し椎茸
	えびシューまい【2個】 チャブチエ	えびシューまい	豚肉	玉葱・人参・にら たけのこ・きくらげ にんにく・生姜
2(木)	ごはん すき焼き風煮	ごはん	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 人参・長葱 えのき茸 しらたき
	厚焼玉子 小魚		厚焼玉子	小魚
3(金)	白湯ラーメン	ラーメン	焼き豚 鶏肉	もやし・人参・長葱 メンマ・きくらげ 生姜・にんにく
	餃子ロール 茎わかめの炒め物	餃子ロール	茎わかめ 赤みそ	人参 生姜・にんにく
6(月)	豆乳プリン	豆乳プリン		
	五目ごはん 南瓜団子汁	五目ごはん かぼちゃもち	鶏肉	大根・人参 小松菜 長葱
7(火)	うさぎ型ハンバーグ もやし炒め	うさぎ型ハンバーグ		もやし 人参 いんげん
	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
9(木)	メンチカツ 鶏肉の ケチャップソテー	メンチカツ	鶏肉	玉葱
	ごはん じやが芋と わかめの味噌汁	ごはん じやが芋	油揚げ わかめ 白みそ	玉葱
10(金)	かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ	人参 小松菜 干し椎茸
	チーズはんぺんフライ 味噌五目豆	チーズはんぺんフライ	高野豆腐 大豆 さつま揚げ 赤みそ	つきこにゃく 人参 ごぼう グリーンピース
14(火)	角食パン 野菜コンソメスープ	角食パン じやが芋	ワイン	キャベツ 玉葱 人参
	チキンロイヤルカツ 玉葱とツナの カレー炒め	チキンロイヤルカツ ツナ		玉葱 人参 いんげん
15(水)	ごはん さつま芋の味噌汁	ごはん さつま芋	白みそ	つきこにゃく 人参・ごぼう しめじ 長葱
	骨に注意して食べましょう さんまみぞれ煮 おかか野菜	さんまみぞれ煮 かつお節		もやし キャベツ・人参
16(木)	麦ごはん マー婆ー豆腐	麦ごはん	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長葱 人参・にら 干し椎茸
	ピーフン チーズ(いちご味)	ピーフン		チーズいちご味

※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。

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
20(月)	ごはん もやしの味噌汁 骨に注意して食べましょう ほっけフライ	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
	大豆の磯煮	菜種油	ほっけフライ	人参 グリーンピース
21(火)	丸パン クラムチャウダー	丸パン	あさり	玉葱
	じゃが芋	オリーブ油 バター	牛乳	人参 バセリ
22(水)	ジャンボ肉団子 枝豆のソテー	菜種油	ジャンボ肉団子	枝豆 人参 キャベツ
	ごはん 三平汁	ごはん	鮭	大根・白菜 人参・長葱
23(木)	網焼ハンバーグ じゃが芋とう米豚の 味噌そぼろ煮	網焼ハンバーグ	網焼ハンバーグ	玉葱 人参 いんげん
	ふどうゼリー	ふどうゼリー		
24(金)	ごはん もずくスープ	ごはん	もずく	もやし
	ごぼうつまみ揚げ【2個】 ホイコーロー	ごぼうつまみ揚げ	寒天 鶏肉	白菜・人参 干し椎茸
27(月)	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ	豚肉	しめじ・エリンギ えのき茸・玉葱 人参・ほうれん草 にんにく
	ハッシュポテト ブロッコリーソテー	ハッシュポテト ブロッコリーソテー	菜種油 ベーコン	ブロッコリー コーン・玉葱
28(火)	ごはん 吉野汁	ごはん でん粉	豆腐	大根 人参 小松菜
	さばの味噌煮 切干大根炒め煮	さばの味噌煮	さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
29(水)	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・玉葱 人参・トマト にんにく・バセリ
	焼きそば コーンソテー	焼きそば コーンソテー	菜種油 ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん
30(木)	ごはん チキンカレー	ごはん じゃが芋 菜種油	鶏肉	人参 玉葱 にんにく・生姜
	ナムル風蒸し野菜 冷凍パイン	ごま油 白ごま		もやし・人参 いんげん にんにく 冷凍パイン
31(金)	ごはん 小松菜の味噌汁	ごはん 油揚げ 白みそ		小松菜 大根 しめじ 人参・長葱
	鶏つくね 人参と春雨のツナ煮	鶏つくね ツナ		人参
660 kcal	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	小松菜
	竹輪磯辺天ぶら 高野豆腐のそぼろ煮	竹輪の磯辺天ぶら 高野豆腐 豚肉	三温糖 でん粉	長葱・人参 干し椎茸 いんげん 生姜
742 kcal	ハロウィンデザート	ハロウィンデザート		

今月のキャベツ、大根、小松菜、
う米豚は千歳産を使用する予定です。

