

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
617 kcal	えびシューマイ【2個】 チャブチェ	春雨・菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	えびシューマイ 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 三温糖 菜種油	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 人参・長葱 えのき茸 しらたき
635 kcal	厚焼玉子 小魚		厚焼玉子 小魚	
3(金)	白湯ラーメン	ラーメン 菜種油	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
649 kcal	餃子ロール 茎わかめの炒め物	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	餃子ロール 豚肉 茎わかめ 赤みそ	キャベツ 人参 生姜・にんにく
6(月)	豆乳プリン 五目ごはん 南瓜団子汁	豆乳プリン 五目ごはん かぼちゃもち		
682 kcal	うさぎ型ハンバーグ もやし炒め	菜種油 菜種油 三温糖	うさぎ型ハンバーグ	もやし 人参 いんげん
7(火)	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
654 kcal	メンチカツ 鶏肉の ケチャップソテー	菜種油 菜種油 三温糖	メンチカツ 鶏肉 大福豆・金時豆 大豆	玉葱 人参 ピーマン
8(水)	ごはん じゃが芋と わかめの味噌汁 骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 かわりぎんびら	ごはん じゃが芋 白ごま 菜種油 三温糖	油揚げ わかめ 白みそ 豚肉 さつま揚げ 昆布	玉葱 ごぼう・大根 しらたき 人参
9(木)	ごはん クイッティオスープ	ごはん クイッティオ		白菜・人参・長葱 もやし・生姜
628 kcal	ギョーザ【2個】 ガバオ風	菜種油 三温糖	ギョーザ 鶏肉	玉葱・ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく・バジル
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
626 kcal	チーズはんぺんフライ 味噌五目豆	菜種油 三温糖 菜種油	チーズはんぺんフライ 高野豆腐 大豆 さつま揚げ 赤みそ	つきこんにやく 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 じゃが芋	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参
664 kcal	チキンロイヤルカツ 玉葱とツナの カレー炒め	菜種油	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	つきこんにやく 人参・ごぼう しめじ 長葱
620 kcal	骨に注意して食べましょう さんまみぞれ煮 おかか野菜	三温糖 ごま油	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 マーボー豆腐	麦ごはん 三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長葱 人参・にら 干し椎茸
742 kcal	ピーマン チーズ（いちご味）	ピーマン	チーズいちご味	

	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 大豆の磯煮	ごはん 菜種油 三温糖 菜種油	油揚げ 白みそ ほっけフライ ひじき 竹輪 大豆 高野豆腐	もやし 長葱 人参 グリーンピース
658 kcal				
21(火)	丸パン クラムチャウダー	丸パン じゃが芋 オリーブ油 バター	あさり 牛乳	玉葱 人参 パセリ
711 kcal	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
22(水)	ごはん 三平汁	ごはん	鮭	大根・白菜 人参・長葱
691 kcal	網焼ハンバーグ じゃが芋とう米豚の 味噌そぼろ煮	じゃが芋 三温糖・菜種油 でん粉	網焼ハンバーグ 豚肉(う米豚) 赤みそ	玉葱 人参 いんげん
23(木)	ごはん もずくスープ	ごはん	もずく 寒天 鶏肉	もやし 白菜・人参 干し椎茸
611 kcal	ごぼうつまみ揚げ【2個】 ホイコーロー	菜種油 でん粉 三温糖	ごぼうつまみ揚げ 豚肉 赤みそ	キャベツ・人参 ピーマン・生姜 にんにく
24(金)	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ でん粉 菜種油	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
624 kcal	ハッシュポテト ブロッコリーソテー	菜種油 ハッシュポテト 菜種油	ハッシュポテト ベーコン	ブロッコリー コーン・玉葱
27(月)	ごはん 吉野汁	ごはん でん粉	豆腐	大根 人参 小松菜
689 kcal	骨に注意して食べましょう さばの味噌煮 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	さばの味噌煮 さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
28(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・玉葱 人参・トマト にんにく・パセリ
628 kcal	焼きそば コーンソテー	焼きそば 菜種油	ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん
29(水)	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
668 kcal	ナムル風蒸し野菜	ごま油 白ごま		もやし・人参 いんげん にんにく 冷凍バイン
30(木)	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
666 kcal	鶏つくね 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	鶏つくね ツナ	人参
31(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
660 kcal	竹輪磯辺天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	竹輪の磯辺天ぷら 高野豆腐 豚肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
	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。



※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。