

令和7年度11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 病気にかけ にくくするなど
4(火)	丸パン ゴシソメスープ	丸パン じゃが芋	ウインナー	玉葱・キャベツ 人参
638 kcal	野菜コロッケ 鶏肉の ケチャップソテー	野菜コロッケ 菜種油 菜種油 三温糖	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン
5(水)	ごはん 玉葱とわかめの味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ・白みそ	玉葱・人参 しめじ
661 kcal	若鶏ごま照焼き 大根と豚肉の炒め物	三温糖 菜種油	豚肉 赤みそ	大根 にんにく・生姜 長葱・人参 いんげん
6(木)	わかめごはん けんちん汁	ごはん	わかめ 豆腐 油揚げ	大根・人参 ごぼう・長葱 つきこんにゃく
621 kcal	厚焼玉子 豚肉生姜炒め	春雨 菜種油 三温糖	厚焼玉子 豚肉	玉葱・人参 しめじ 生姜
7(金)	カミカミ塩ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 茎わかめ	人参・もやし 長葱・たけのこ 生姜 にんにく
577 kcal	揚げギョーザ【2個】 マーボー厚揚げ	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	揚げギョーザ 厚揚げ	人参・いんげん 玉葱 生姜・にんにく
10(月)	ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
664 kcal	いわしのみぞれ煮 豚シンギスカン	菜種油	いわしのみぞれ煮 豚肉	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参
11(火)	角食パン マカロニスープ	角食パン マカロニ	鶏肉	キャベツ 玉葱・人参 ほうれん草
629 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	玉葱 パセリ バジル
12(水)	ごはん 芋団子汁	ごはん 芋もち	鶏肉	大根・ごぼう 人参・長葱
673 kcal	あじカツ ソース おかか野菜	菜種油 ソース 三温糖 ごま油	あじカツ かつお節	もやし キャベツ 人参
13(木)	ごはん 肉味噌豆腐	ごはん 菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	玉葱・人参 長葱 いんげん 干し椎茸 生姜・にんにく
625 kcal	コーンつまみ揚げ さつま芋チップス	さつま芋チップス	コーンつまみ揚げ	
14(金)	かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ	人参 小松菜 長葱
616 kcal	かき揚げ 味噌五目豆	菜種油 三温糖 菜種油	高野豆腐 大豆・竹輪 赤みそ	干し椎茸 かき揚げ つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース

	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 病気にかけ にくくするなど
17(月)	ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐・つと	長葱・白菜 干し椎茸
633 kcal	人参シューマイ【2個】 ピピンバ風炒め	菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	人参シューマイ 豚肉	もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
18(火)	丸パン ポトフ	丸パン じゃが芋	ウインナー	大根・人参 キャベツ
652 kcal	ペンネポモドーロ	マカロニ 三温糖 菜種油	ベーコン	玉葱・人参 コーン いんげん にんにく
	スライスチーズ		スライスチーズ	
19(水)	いなきび(もちきび) ごはん	いなきび(もちきび) ごはん		
694 kcal	ゴウオハウ (鹿肉と野菜の汁物)	菜種油	鹿肉 白みそ	ごぼう・人参 大根・白菜・長葱
	アイス 伝統料理		鮭フライ	千歳産
20(木)	ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん	豆腐	大根・人参 長葱 干し椎茸
685 kcal	さばの味噌煮 ヤーコン入り きんぴらごぼう	菜種油 三温糖 ヤーコン	さばの味噌煮 豚肉	ごぼう しらたき 人参
21(金)	スパゲティ ミートソース	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚肉 大豆ミート	玉葱・人参 トマト にんにく 生姜
671 kcal	オムレツ ブロッコリーソテー	菜種油	オムレツ ベーコン	ブロッコリー コーン 人参
25(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
631 kcal	ウインナー コーンと枝豆のソテー	菜種油	ウインナー ベーコン	コーン 枝豆 玉葱・人参
26(水)	ナン さつま芋カレー	ナン さつま芋 菜種油	豚肉	人参・玉葱 しめじ にんにく・生姜 もやし・人参 いんげん りんご
626 kcal	もやし炒め 冷凍りんご	菜種油		
27(木)	ごはん 根菜の味噌汁	ごはん じゃが芋	白みそ	人参・ごぼう 大根・長葱
698 kcal	鮭バーグ	菜種油	鮭バーグ	千歳産
	ひじきの炒め煮 スティック納豆	菜種油 三温糖	豚肉・高野豆腐 ひじき・さつま揚げ 納豆	人参 しらたき
28(金)	五目あんかけ焼きそば	蒸し麺 三温糖 ごま油 菜種油 でん粉	豚肉	玉葱・白菜 人参・小松菜 たけのこ きくらげ にんにく 生姜
652 kcal	ケチャップ味肉団子 カスタードワッフル	ケチャップ味肉団子 カスタードワッフル		

※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。