令和6年度4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
9(火)	丸パン	丸パン		
	ミートボールスープ	菜種油	ミートボール	玉葱・人参 白菜・ほうれん草 パセリ
636 kcal	カレーコロッケ	カレーコロッケ 菜種油		
	ペンネポモドーロ	マカロニ 三温糖・菜種油	ウインナー	玉葱・にんにく ブロッコリー
10(水)	ごはん	ごはん		
	野菜の味噌汁		油揚げ 白みそ	小松菜・大根 キャベツ 人参 長ねぎ
683 kcal	若鶏ごま照焼き		若鶏ごま照焼き	
	人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	ツナ	人参
11(木)	ごはん	ごはん		
	豆腐のすまし汁		豆腐	大根・人参 長ねぎ 干し椎茸
683 kcal	骨に注意して食べましょう さばの味噌煮		さばの味噌煮	
	きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	豚肉	ごぼう しらたき 人参
12(金)	塩あんかけラーメン	ラーメン でん粉 菜種油 ごま油	豚肉	玉葱・もやし・長ねぎ たけのこ・人参 白菜・にんにく しょうが・干し椎茸
647 kcal	ギョーザ		ギョーザ	
	鶏肉と厚揚げの味噌炒め	菜種油 三温糖	厚揚げ・鶏肉 白みそ	玉葱・しめじ 人参・いんげん
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		
15(月)	ごはん	ごはん		
	キャベツの味噌汁		油揚げ 白みそ	キャベツ 玉葱・人参 しめじ
658 kcal	骨に注意して食べましょう いわしの梅煮		いわしの梅煮	
	ひじきの炒め煮	菜種油 三温糖	豚肉・高野豆腐 ひじき さつま揚げ	人参 しらたき
16(火)	角食パン	角食パン		
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 ブロッコリー
647 kcal	鶏の照り焼きパティ		鶏の照り焼きパティ	
	コーンソテー	菜種油	ツナ	コーン 玉葱・人参 いんげん
17(水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	肉じゃが	じゃがいも 菜種油 三温糖	豚肉	玉葱 しらたき 人参 グリーンピース しょうが
689 kcal	骨に注意して食べましょう にしん甘露煮		にしん甘露煮	
	北海道黒豆		北海道黒豆	
18(木)	ごはん	ごはん		
	中華スープ		わかめ 豆腐	長ねぎ もやし・白菜
	春巻き	春巻き・菜種油		
688 kcal	キャベツの肉味噌炒め	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 しょうが・にんにく

	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
19(金)	スパゲッティミートソース	スパゲッティ オリーブ油	豚肉	玉葱・人参 にんにく しょうが
	コーンつまみ揚げ		コーンつまみ揚げ	
685 kcal	野菜とベーコンのソテー	菜種油	ベーコン	キャベツ もやし 人参 ピーマン
22(月)	ごはん	ごはん		
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	油揚げ わかめ 白みそ	玉葱 人参
697 kcal	骨に注意して食べましょう かれいの唐揚げ	菜種油	かれいの唐揚げ	
	切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
23(火)	丸パン	丸パン		
	ミネストローネ	じゃがいも オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉葱 人参・パセリ にんにく
635 kcal	ジャンボ肉団子		ジャンボ肉団子	
	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
	ミルメークムースいちご	ミルメークムースいちご		
24(水)	ごはん	ごはん		
	マーボー豆腐	三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ	にんにく しょうが 長ねぎ 人参・にら 干し椎茸
645 kcal	人参シューマイ【2個】		人参シューマイ	
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ	
25(木)	麦ごはん	麦ごはん		
	ポークカレー	じゃがいも 菜種油	豚肉	人参 玉葱 にんにく しょうが
699 kcal	おかか野菜	三温糖 ごま油	かつお節	もやし キャベツ・人参
	冷凍りんご			冷凍りんご
26(金)	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ つと	小松菜 長ねぎ 人参 干し椎茸
627 kcal	かき揚げ	菜種油		かき揚げ
	ふきとツナの煮物	三温糖 菜種油	ツナ 大豆	ふき 人参 つきこんにゃく
30(火)	角食パン	角食パン		
	オニオンガーリックスープ	オリーブ油	ベーコン	玉葱・人参 しめじ・パセリ にんにく
634 kcal	ウインナー【2個】		ウインナー	
	野菜炒め	菜種油		もやし・人参 キャベツ・ピーマン
	いちごジャム	いちごジャム		

※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。