令和6年度4月予定こんだて表・中学校

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
◎エネルギー基準値830kcal
◎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)	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
798 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
10(水)	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
746 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
11(木)	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
753 kcal	ギョーザ【2個】		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		
12(金)	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
837 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
15(月)	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
788 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
16(火)	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
854 kcal	骨に注意して食べましょう にしん甘露煮【2個】		にしん甘露煮	
	北海道黒豆		北海道黒豆	
17(水)	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
794 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・いんげん 玉葱・人参
	チョコクリーム	チョコクリーム		
18(木)	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
801 kcal	コーンつまみ揚げ【2個】		コーンつまみ揚げ	
	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

	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)	ごはん	ごはん		
	中華スープ		わかめ 豆腐	長ねぎ もやし・白菜
824 kcal	春巻き	春巻き・菜種油		
	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
22(月)	ごはん	ごはん		
	南瓜団子味噌汁	かぼちゃもち	油揚げ 白みそ	人参 ほうれん草 ごぼう・長葱
824 kcal	骨に注意して食べましょう さんまみぞれ煮		さんまみぞれ煮	
	豚肉と野菜の炒め物	菜種油 三温糖	豚肉	玉葱・人参 キャベツ ピーマン
23(火)	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
775 kcal	人参シューマイ【3個】		人参シューマイ	
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ	
24(水)	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
776 kcal	ジャンボ肉団子【2個】		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		
25(木)	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
776 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
	温州みかんゼリー	温州みかんゼリー		
26(金)	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
816 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
30(火)	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
797 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

※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。