

令和8年度10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 病気にかけり にくくするなど
1(木)	広東麺	ラーメン でん粉 菜種油	豚肉 キャベツ・玉葱 長葱・たけのこ 人参・干し椎茸 生姜・にんにく
773 kcal	まぐろカツ ナムル風蒸し野菜	菜種油 ごま油 白ごま	まぐろカツ 焼豚 もやし・ピーマン 人参・にんにく
2(金)	ごはん さつま汁	ごはん さつま芋	鶏肉 豆腐 白みそ 大根 人参 長葱
766 kcal	コーンつまみ揚げ【2個】 豚肉生姜炒め	春雨 菜種油 三温糖	コーンつまみ揚げ 豚肉 玉葱・人参 しめじ 生姜
5(月)	ごはん わかめスープ	ごはん わかめ 豆腐	長葱・もやし 白菜
741 kcal	あらびき肉シューマイ【2個】 大根と豚肉の炒め物	三温糖 菜種油	あらびき肉シューマイ 豚肉 赤みそ 大根・生姜 にんにく 長葱・人参 いんげん
6(火)	ごはん じゃが芋の味噌汁	ごはん じゃが芋	油揚げ わかめ 白みそ 玉葱 人参
767 kcal	鮭フライ ひじきの炒め煮	菜種油 菜種油 三温糖	鮭フライ 豚肉・高野豆腐 人参 しらたき
7(水)	角食パン ミートボールスープ	角食パン ミートボール	玉葱・人参 大根・パセリ ほうれん草
771 kcal	チキンロイヤルカツ ウイナーソテー	菜種油	チキンロイヤルカツ ウイナー いんげん キャベツ・人参
10月10日は 国の愛護デー	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	
8(木)	かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 長葱 干し椎茸
738 kcal	スイートポテト コロッケ	スイートポテトコロッケ 菜種油	春雨 ツナ 人参
9(金)	ごはん マーボー豆腐	ごはん 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 生姜 長葱 人参 にら・干し椎茸
879 kcal	ギョーザ【2個】 はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	ギョーザ
13(火)	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
750 kcal	たらフライ 肉じゃが	菜種油 じゃが芋 三温糖・菜種油	たらフライ 豚肉 人参・玉葱 しらたき・枝豆
14(水)	丸パン ポークブラウン シチュー	丸パン じゃが芋 小麦粉 菜種油	豚肉 生姜・にんにく 人参・玉葱 しめじ・いんげん
752 kcal	オムレツ コーンソテー	菜種油	オムレツ ベーコン コーン 玉葱 人参
15(木)	味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ 玉葱・キャベツ もやし・長葱 生姜・にんにく
767 kcal	春巻き キムチ炒め	菜種油 菜種油 ごま油	春巻き 鶏肉 白菜・玉葱 人参・キムチ にんにく 生姜

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 病気にかけり にくくするなど
19(月)	五目ごはん	五目ごはん	大根・白菜 人参・長葱
833 kcal	三平汁 開港100年 ポテトコロッケ	ポテトコロッケ 菜種油	鮭 油揚げ
100 Anniversary 100th 開港100周年 1975-2025	う米豚と小松菜の 炒め物	春雨・三温糖 菜種油	う米豚 小松菜・干し椎茸 人参・生姜
20(火)	ごはん キャベツと油揚げの 味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ キャベツ えのき茸 しめじ・人参
755 kcal	いわしの梅煮 じゃが芋のピリ辛そぼろ	じゃが芋 三温糖・菜種油 ごま油	いわしの梅煮 鶏肉 玉葱 ピーマン・生姜 にんにく
21(水)	角食パン パンブキンポタージュ	角食パン バター	牛乳 脱脂粉乳 かぼちゃ 玉葱 パセリ
845 kcal	ジャンボ肉団子【2個】 キャベツソテー	菜種油	ジャンボ肉団子 キャベツ コーン・人参 ピーマン
22(木)	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 玉葱 人参 トマト にんにく・生姜
856 kcal	ハッシュポテト ブロッコリーソテー	ハッシュポテト 菜種油 菜種油	ベーコン ブロッコリー コーン・玉葱
23(金)	ごはん 豆腐の味噌汁	ごはん	豆腐・油揚げ 白みそ 人参 長葱 ほうれん草
764 kcal	さんまおかか煮 切干大根の炒め煮	菜種油 三温糖	さんまおかか煮 さつま揚げ 豚肉 切干大根 人参
26(月)	麦ごはん さつま芋カレー	麦ごはん さつま芋 菜種油	人参・玉葱 枝豆 にんにく・生姜
903 kcal	野菜ソテー	菜種油	ベーコン キャベツ・人参 玉葱 ピーマン
27(火)	ごはん 春雨スープ	ごはん 春雨	鶏肉 人参・白菜 長葱
757 kcal	真鱈スパイス揚げ ピピンバ風炒め	菜種油 菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	真鱈スパイス揚げ 豚肉 もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
28(水)	丸パン ポトフ	丸パン じゃが芋	ウイナー 大根 人参 キャベツ
786 kcal	照焼きパティ パンネボロネーゼ	マカロニ 菜種油	照焼きパティ 豚肉 大豆ミート 玉葱 ピーマン
29(木)	あんかけうどん	うどん 三温糖 でん粉	鶏肉 竹輪 油揚げ ごぼう・白菜 小松菜・人参 長葱・干し椎茸
783 kcal	揚げたご焼き【3個】 高野豆腐の煮物	たご焼き 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油	かつお節 高野豆腐 豚肉 玉葱・人参 枝豆・生姜
30(金)	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
763 kcal	さばの味噌煮 さんびらごぼう	菜種油 三温糖	さばの味噌煮 豚肉 ごぼう しらたき 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。

☆今月の千歳産の野菜☆ う米豚・小松菜・大根・ピーマン

