

令和8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 病気にかり にくくするなど
1(木)	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
631 kcal	コーンつまみ揚げ 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
2(金)	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
619 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
5(月)	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
667 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 ひじき さつま揚げ	人参 しらたき
6(火)	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
685 kcal	チキンロイヤルカツ ウインナーソテー	菜種油	チキンロイヤルカツ ウインナー	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		
7(水)	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
627 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
8(木)	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
707 kcal	ギョーザ【2個】 和梨ゼリー	和梨ゼリー	ギョーザ	
9(金)	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
668 kcal	スイートポテト コロック 人参と春雨のソナ煮	スイートポテトコロック 菜種油 春雨 三温糖	ソナ	人参
13(火)	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
667 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
14(水)	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
648 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
15(木)	ごはん 中華スープ	ごはん	鶏肉	白菜・玉葱 人参・長葱
626 kcal	甘酢肉団子【2個】 チャブチェ	春雨・菜種油 三温糖	甘酢肉団子 豚肉	玉葱・人参・にら たけのこ・きくらげ 干し椎茸 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 病気にかり にくくするなど
19(月)	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
660 kcal	骨に注意して食べましょう 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
20(火)	角食パン パンプキンポタージュ	角食パン バター	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉葱 パセリ
659 kcal	網焼きハンバーグ キャベツソテー	菜種油	網焼きハンバーグ	キャベツ コーン・人参 ピーマン
21(水)	五目ごはん 三平汁 開港100年 ポテトコロック う米豚と小松菜の 炒め物 ぶどうゼリー	五目ごはん ポテトコロック 菜種油 春雨・三温糖 菜種油 ぶどうゼリー	鮭 油揚げ う米豚	大根・白菜 人参・長葱 小松菜・干し椎茸 人参・生姜
728 kcal 100 Anniversary 開港100年 北海道開港100年 記念行事	22(木)	ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐 長葱・もやし 白菜
596 kcal	あらびき肉シューマイ 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
23(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	玉葱 人参 トマト にんにく・生姜
750 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	ベーコン	ブロッコリー コーン・玉葱
26(月)	ごはん 春雨スープ 真鱈スパイス揚げ ビビンバ風炒め	ごはん 春雨 菜種油 菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	鶏肉 真鱈スパイス揚げ 豚肉	人参・白菜 長葱 もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
660 kcal	27(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
701 kcal	照焼きパティ パンネロネーゼ	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
28(水)	麦ごはん さつま芋カレー	麦ごはん さつま芋 菜種油	豚肉	人参・玉葱 枝豆 にんにく・生姜
773 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
29(木)	冷凍りんご 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
632 kcal	骨に注意して食べましょう さばの味噌煮 さんぴらこぼろ	菜種油 三温糖	さばの味噌煮 豚肉	ごぼう しらたき 人参
30(金)	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
675 kcal	揚げたて焼き【2個】 高野豆腐の煮物 ハロウィンデザート	たこ焼き 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 かぼちゃプリン	高野豆腐 豚肉	玉葱・人参 枝豆・生姜

※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

