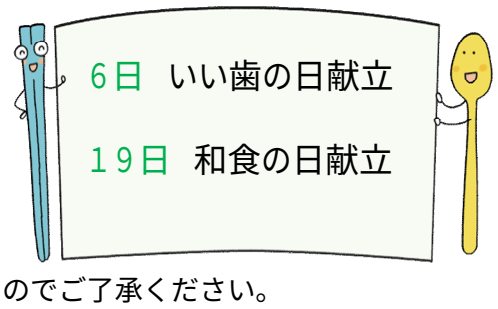
令和8年度11月予定こんだて表・小学校

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 病気にかかりにくくするなど
2(月)	ごはん	ごはん		
	中華スープ		鶏肉	白菜・玉葱
				人参・長葱
	えびシューマイ【2個】		えびシューマイ	
625 kcal	ヤーコン入りチンジャオロース	ヤーコン	豚肉	たけのこ
		でん粉		ピーマン
		三温糖		干し椎茸
		ごま油・菜種油		にんにく・生姜
4(水)	ごはん	ごはん		
	ハヤシライス	じゃが芋	豚肉	人参
		菜種油		玉葱
		三温糖		にんにく
825 kcal				生姜
	メンチカツ	菜種油	メンチカツ	
	冷凍パイン			冷凍パイン
5(木)	ごはん	ごはん		
	かぼちゃ団子汁	かぼちゃ団子	鶏肉	大根
				ごぼう
				人参・長葱
615 kcal	骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮		にしんの甘露煮	
	ひじきとさつま揚げの炒め煮	菜種油	ひじき	しらたき・人参
		三温糖	さつま揚げ	れんこん
				干し椎茸
6(金)	かみかみ塩ラーメン	ラーメン	豚肉	人参
		菜種油	茎わかめ	もやし・長葱
				たけのこ
				生姜・にんにく
607 kcal	ギョーザ【２個】		ギョーザ	
	マーボー厚揚げ	三温糖	厚揚げ	いんげん
		でん粉		人参・玉葱
		菜種油		生姜・にんにく
9(月)	ごはん	ごはん		
	大根と油揚げの味噌汁		わかめ	大根
			油揚げ	人参
			白みそ	長葱
649 kcal	厚焼き玉子		厚焼き玉子	
	豚ジンギスカン	菜種油	豚肉	キャベツ
				玉葱
				もやし・人参
10(火)	丸パン	丸パン		
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・玉葱
				人参・ぶなしめじ
	えびカツ	菜種油	えびカツ	
698 kcal	トマトミート	菜種油	豚肉	玉葱・人参
		三温糖	大豆ミート	生姜・にんにく
	スライスチーズ		スライスチーズ	
11(水)	ごはん	ごはん		
	すき焼き風煮	三温糖	豚肉	玉葱・白菜
		菜種油	焼き豆腐	人参
				長葱
715 kcal				えのき茸
	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮	しらたき
	スイートポテト	スイートポテト		
12(木)	ごはん	ごはん		
	けんちん汁		豆腐	大根
			油揚げ	人参
				ごぼう・長葱
683 kcal				つきこんにゃく
	鶏塩から揚げ	菜種油	鶏塩から揚げ	
	炒め納豆	菜種油	納豆	玉葱・人参
		三温糖	豚肉	ピーマン
13(金)	スパゲティナポリタン	スパゲティ	豚肉	玉葱
		菜種油		人参
		三温糖		ピーマン
	ウインナー		ウインナー	
730 kcal	じゃがバター炒め	じゃが芋	ベーコン	パセリ
		バター		
		菜種油		
16(月)	ごはん	ごはん		
	豆腐ときのこの味噌汁		豆腐	なめこ・大根
			油揚げ	しいたけ
	骨に注意して食べましょう		白みそ	ほうれん草
667 kcal	ほっけの西京フライ	菜種油	ほっけの西京フライ	
	きんぴらごぼう	菜種油	豚肉	ごぼう
		三温糖		しらたき
				人参

	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
17(火)	角食パン	角食パン		
	さつま芋のクリームシチュー	さつま芋	ベーコン	人参
		菜種油	牛乳	玉葱
		バター		
665 kcal	ケチャップ味肉団子		ケチャップ味肉団子	
	ブロッコリーソテー	菜種油	ウインナー	ブロッコリー
				コーン
				玉葱
18(水)	ごはん	ごはん		
	クイッティオスープ	クイッティオ		白菜・人参・長葱
				もやし・生姜
	春巻き	菜種油	春巻き	
672 kcal	ガパオ風	菜種油	鶏肉	玉葱・ピーマン
		三温糖		赤ピーマン
				たけのこ
				バジル・にんにく
19(木)	ごはん	ごはん		
	豚汁	じゃが芋	豚肉	人参
			豆腐	白菜
			白みそ	ごぼう・玉葱
731 kcal			赤みそ	つきこんにゃく
	骨に注意して食べましょう さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮	
	切干大根の炒め煮	菜種油	さつま揚げ	切干大根
		三温糖	鶏肉	人参
20(金)	肉うどん	うどん	豚肉	小松菜
			竹輪	長葱
				干し椎茸
	さつまパイ	さつまパイ		
658 kcal		菜種油		
	厚揚げの味噌炒め	菜種油	厚揚げ	玉葱・人参
		三温糖	白みそ	ピーマン
		でん粉		しめじ
24(火)	丸パン	丸パン		
	ミネストローネ	じゃが芋		キャベツ・玉葱
		オリーブ油		人参・トマト
		三温糖		にんにく
612 kcal	ほたてのクリームコロッケ	菜種油	ほたてのクリームコロッケ	
	ガリバタペンネソテー	マカロニ	ベーコン	玉葱
		バター		エリンギ
		菜種油		パセリ・にんにく
25(水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	吉野汁	でん粉	豆腐	大根・人参
				干し椎茸
	骨に注意して食べましょう			小松菜・長葱
636 kcal	さばの塩焼き		さばの塩焼き	
	五目豆	菜種油	高野豆腐	つきこんにゃく
		三温糖	大豆	人参・ごぼう
			竹輪	グリーンピース
26(木)	麦ごはん	麦ごはん		
	ポークカレー	じゃが芋	豚肉	人参
		菜種油		玉葱
				にんにく
754 kcal				生姜
	コーンと枝豆のソテー	菜種油	ベーコン	コーン
				枝豆・キャベツ
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー		
27(金)	五目あんかけ焼きそば	蒸し麺	豚肉	玉葱・白菜
		三温糖		人参・長葱
		ごま油		たけのこ
		菜種油		きくらげ
678 kcal		でん粉		にんにく
				生姜
	鶏つくね		鶏つくね	
	カスタードワッフル	カスタードワッフル		
30(月)	ごはん	ごはん		
	もやしの味噌汁		油揚げ	もやし
			白みそ	長葱
	骨に注意して食べましょう			
711 kcal	ぶりの生姜醤油フライ	菜種油	ぶりの生姜醤油フライ	
	豚肉とごぼうの煮物	三温糖	豚肉	ごぼう・人参
		菜種油	赤みそ	ピーマン
		白ごま		しらたき・生姜



今月の千歳産
しいたけ

16日 豆腐ときのこの味噌汁



※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。