

# 令和8年度 7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 病気にかり にくくするなど
1(水) 丸パン 野菜スープ 青のりポテト ケチャップミート ミルクコーヒー	丸パン じゃが芋 菜種油 パン粉・菜種油 三温糖 ミルクコーヒー	ベーコン 豚肉 大豆ミート	人参・玉葱 キャベツ 玉葱 人参
2(木) 味噌ラーメン 春巻き 大根と鶏肉の炒め物	ラーメン 菜種油 菜種油 三温糖 菜種油	豚肉 赤みそ 春巻き 鶏肉 赤みそ	玉葱・キャベツ もやし・長葱 生姜・にんにく <b>大根</b> にんにく 生姜・長葱 人参・いんげん
3(金) 和風きのこスパゲティ アンサンブルエッグ カラフル夏野菜のソテー 豆乳プリン	スパゲティ でん粉 菜種油 菜種油 豆乳プリン	豚肉 アンサンブルエッグ ツナ	ぶなしめじ・玉葱 エリンギ・人参 えのき茸・にんにく ほうれん草 ズッキーニ 人参・玉葱 コーン・黄ピーマン 赤ピーマン・ピーマン
6(月) ごはん もやしの味噌汁 にしん甘露煮(2個) 豚肉生姜炒め	ごはん 春雨 菜種油 三温糖	油揚げ 白みそ 豚肉	もやし 長葱 玉葱・人参 ぶなしめじ 生姜
7(火) 麦ごはん ツナじゃが 味噌味肉団子(2個) 七タゼリー	麦ごはん じゃが芋 三温糖 七タゼリー	ツナ	人参 玉葱 グリーンピース しらたき 生姜
8(水) 角食パン マカロニスープ 星のコロッケ 鶏肉のケチャップソテー	角食パン マカロニ 菜種油 菜種油 三温糖	ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉葱・人参 人参 コーン 枝豆
9(木) かしわうどん かき揚げ 味噌五目豆 温州みかんゼリー	うどん 菜種油 三温糖 菜種油 温州みかんゼリー	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 大豆・赤みそ 竹輪	人参 小松菜 長葱・干し椎茸 かき揚げ つきこんにやく 人参・ごぼう グリーンピース
10(金) ごはん マーボー豆腐 ごぼうつまみ揚げ(2個) さつま芋チップス	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 さつま芋チップス	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
13(月) ごはん 豚汁 厚焼玉子 ひじきと竹輪の炒め物	ごはん じゃが芋 菜種油 三温糖	豚肉 豆腐 白みそ・赤みそ 厚焼玉子 ひじき 竹輪 油揚げ	人参・大根 ごぼう 玉葱 しらたき 人参 干し椎茸

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
14(火) ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 豚肉と高野豆腐の味噌そぼろ	ごはん 豆腐 油揚げ いわしの梅煮 三温糖 菜種油	大根・人参 ごぼう・長葱 つきこんにやく 豚肉 高野豆腐 白みそ	人参 人参 人参 人参
15(水) 丸パン ポークビーンズ ぶりキャベツカツ もやし炒め	丸パン じゃが芋 菜種油 三温糖 菜種油 菜種油	豚肉 大豆 ベーコン チーズ ぶりキャベツカツ	人参 玉葱 パセリ 人参 人参 人参
16(木) 醤油ラーメン ギョーザ(3個) マーボー厚揚げ	ラーメン 菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	豚肉 わかめ 厚揚げ	玉葱・もやし 人参・長葱 生姜 にんにく ピーマン 玉葱・生姜 にんにく
17(金) ナン ドライカレー 白身魚フライ バジルポテト	ナン 菜種油 菜種油 じゃが芋 菜種油	豚肉 大豆ミート 白身魚フライ ベーコン	玉葱・人参 ピーマン・トマト にんにく 生姜 玉葱・パセリ バジル
21(火) ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 網焼きハンバーグ 豚シンギスカン	ごはん わかめ 油揚げ 白みそ 菜種油	豚肉	玉葱 人参 ぶなしめじ キャベツ 玉葱・もやし 人参
22(水) 角食パン スコッチブロス ウインナー ツナとほうれん草のソテー いちごジャム	角食パン 麦 ウインナー 菜種油 いちごジャム	鶏肉 ツナ	キャベツ 玉葱・人参 ほうれん草 玉葱・人参 コーン
23(木) スパゲティ なすのミートソース ブロッコリーと ささみの炒め物 冷凍みかん	スパゲティ オリーブ油 三温糖 菜種油 和風玉葱ドレッシング	大豆ミート	玉葱・人参 トマト・なす にんにく 生姜 ささみ ブロッコリー 人参 玉葱 冷凍みかん
24(金) ごはん 沢煮椀 さばの味噌煮 ベーコンじゃが	ごはん 菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油	豚肉 さばの味噌煮 ベーコン	<b>大根</b> ごぼう 人参・干し椎茸 人参

太字で記載している大根、小松菜は千歳産を使用する予定です。

※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。