




# 令和8年度7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
<b>1(水)</b> 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 三温糖 菜種油	豆腐 油揚げ いわしの梅煮 豚肉 高野豆腐 白みそ	大根・人参 ごぼう・長葱 つきこんにゃく 玉葱 人参 ピーマン
<b>2(木)</b> ごはん マーボー豆腐  ごぼうつまみ揚げ 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 ごぼうつまみ揚げ	にんにく・生姜 長葱 人参 にら 干し椎茸
<b>3(金)</b> 和風きのごスパゲティ  アンサンブルエッグ カラフル夏野菜の ソテー	スパゲティ でん粉 菜種油 菜種油	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 えのき草・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
<b>6(月)</b> ごはん わかめスープ  肉シューマイ 大根と豚肉の炒め物	ごはん 三温糖 菜種油	わかめ 豆腐 肉シューマイ 豚肉 赤みそ	長葱・もやし 白菜 <b>大根</b> にんにく 生姜・長葱 人参・いんげん
<b>7(火)</b> 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 七タセリー	角食パン マカロニ 星のコロッケ 菜種油 三温糖 七タセリー	ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉葱・人参 人参・コーン 枝豆
<b>8(水)</b> ごはん もやしの味噌汁  にしん甘露煮 豚肉生姜炒め	ごはん 油揚げ 白みそ 春雨 菜種油 三温糖	油揚げ 白みそ にしん甘露煮 豚肉	もやし 長葱 玉葱・人参 ぶなしめじ 生姜
<b>9(木)</b> 麦ごはん ツナじゃが  味噌味肉団子 のりつくだに かしわうどん	麦ごはん じゃが芋 三温糖 菜種油 三温糖 菜種油	ツナ	人参 玉葱 グリーンピース しらたき 生姜 人参 小松菜 長葱 干し椎茸 かき揚げ つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
<b>10(金)</b> かき揚げ 味噌五目豆	菜種油 三温糖 菜種油	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 つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
<b>13(月)</b> 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	わかめ 油揚げ 白みそ 豚肉	玉葱 人参 ぶなしめじ キャベツ 玉葱・もやし 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
<b>14(火)</b> 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 もやし・人参 いんげん
<b>15(水)</b> ごはん 根菜の味噌汁  若鶏ごま照焼き 人参と春雨のツナ煮	ごはん じゃが芋 春雨 三温糖	白みそ ツナ	人参・ごぼう 大根 長葱 人参
<b>16(木)</b> ナン トフィカレー  白身魚フライ ハンルポテト	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
<b>17(金)</b> 醤油ラーメン  ギョーザ(2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
<b>21(火)</b> 角食パン スコッチブロス  ウィンナー ツナとほうれん草の ソテー いちごジャム	角食パン 麦 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
<b>22(水)</b> 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
<b>23(木)</b> ごはん 沢煮椀  さばの味噌煮 ベーコンじゃが	ごはん じゃが芋 三温糖 菜種油	豚肉	<b>大根</b> ごぼう 人参・干し椎茸 人参 しらたき
<b>24(金)</b> 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	豚肉 大豆ミート ささみ	玉葱・人参 トマト・なす にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 玉葱 冷凍みかん

 **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。