

令和8年度6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 病気にかけたり にくくするなど
1(月) ごはん 根菜のすまし汁 769 kcal	ごはん	豚肉 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
2(火) ごはん 豆腐の味噌汁 764 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	長葱 ほうれん草
3(水) 丸パン ミネストローネ 707 kcal	丸パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖	鶏肉 ウインナー	人参 しらたき
4(木) 照焼きパティ 玉葱とツナの カレー炒め 705 kcal	菜種油	照焼きパティ ツナ	玉葱・人参 いんげん
5(金) ごはん 肉味噌豆腐 785 kcal	ごはん 菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	玉葱・人参 長葱 グリーンピース 干し椎茸 生姜・にんにく
8(月) ごはん 白菜の味噌汁 738 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん 菜種油 三温糖	油揚げ 白みそ	白菜・玉葱 人参 長葱
9(火) ごはん わかめスープ 737 kcal	ごはん 菜種油 三温糖 でん粉	わかめ 豆腐 えびシューマイ う米豚(ひき肉)	長葱 もやし 大根 白菜・人参 ピーマン 椎茸
10(水) 角食パン ジュリエンスープ 716 kcal	角食パン	キャベツ 玉葱・人参 ピーマン	
11(木) ごはん 五目うどん 700 kcal	うどん 菜種油 三温糖 でん粉	鶏肉 油揚げ 竹輪磯辺天ぷら 高野豆腐 豚ひき肉	小松菜 長葱・人参 干し椎茸 玉葱 人参 いんげん 生姜
12(金) スパゲティ ミートソース 792 kcal	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚ひき肉	玉葱・人参 トマト にんにく 生姜
15(月) ごはん 南瓜団子汁 717 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん 南瓜もち 菜種油 三温糖 ごま油	鶏肉 油揚げ いわしのみぞれ煮 かつお節	人参 ごぼう 長葱 もやし キャベツ 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 病気にかけたり にくくするなど
16(火) ごはん 春雨スープ 778 kcal	ごはん 春雨	鶏肉	人参・白菜 長葱
17(水) 丸パン マカロニスープ 702 kcal	丸パン マカロニ	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参
18(木) 担々麺 707 kcal	ラーメン 三温糖 菜種油 白ごま	豚ひき肉 つと 赤みそ	生姜・キャベツ 人参・長葱 チンゲン菜 にんにく
19(金) ごはん すき焼き風煮 800 kcal	ごはん 三温糖 菜種油	豚肉 焼き豆腐	玉葱・白菜 人参 長葱 えのき茸 しらたき
22(月) ごはん じゃが芋と もずくの味噌汁 795 kcal	ごはん じゃが芋	油揚げ もずく 白みそ	玉葱 白菜 人参
23(火) ごはん 吉野汁 761 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん でん粉	豆腐	大根・人参 小松菜 長葱
24(水) 角食パン きのこスープ 715 kcal	角食パン オリーブ油	玉葱・人参・しめじ えのき茸・エリンギ ほうれん草	
25(木) 肉うどん 704 kcal	うどん 菜種油 三温糖 でん粉	鶏肉 油揚げ	小松菜 長葱 干し椎茸
26(金) ごはん 中華スープ 786 kcal	ごはん	鶏肉	もやし・玉葱 人参・長葱 干し椎茸
29(月) ナン ポークカレー 809 kcal	ナン じゃが芋 菜種油	豚肉	人参 玉葱 生姜 にんにく
30(火) わかめごはん もやしの味噌汁 736 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん わかめ 油揚げ 白みそ	鶏肉	もやし 長葱

※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。