

令和8年度6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(月) ごはん 白菜の味噌汁 625 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん	油揚げ 白みそ	白菜・玉葱 人参 長葱
たらフライ ひじきと竹輪の炒め物	菜種油 菜種油 三温糖	たらフライ ひじき 竹輪	しらたき 人参 干し椎茸
2(火) 丸パン ミネストローネ 638 kcal	丸パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉葱 人参・トマト にんにく パセリ
照焼きパティ 玉葱とツナの カレー炒め	菜種油	照焼きパティ ツナ	人参・玉葱 いんげん
3(水) ごはん 肉味噌豆腐 653 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
コーンつまみ揚げ【2個】 小魚		コーンつまみ揚げ 小魚	
4(木) ごはん 根菜のすまし汁 664 kcal	ごはん	豚肉 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
鶏つくね ウィンナーじゃが	じゃが芋 菜種油 三温糖	鶏つくね ウィンナー	人参 しらたき
5(金) 白湯ラーメン 607 kcal	ラーメン 菜種油	焼豚 鶏肉	もやし・人参 長葱・たけのこ きくらげ 生姜・にんにく
イカメンチカツ 茎わかめの炒め物 青梅ゼリー	菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 青梅ゼリー	イカメンチカツ 豚肉・赤みそ 茎わかめ	キャベツ・人参 生姜・にんにく
8(月) ごはん 南瓜団子汁 602 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん 南瓜もち	鶏肉	人参 ごぼう 長葱
いわしのみぞれ煮 おかか野菜	三温糖 ごま油	いわしのみぞれ煮 かつお節	もやし キャベツ 人参
9(火) 角食パン ジュリエンスープ 645 kcal	角食パン		キャベツ 玉葱・人参 ピーマン
チキンロイヤルカツ ジャーマンポテト チョコクリーム	じゃが芋 菜種油 チョコクリーム	チキンロイヤルカツ ベーコン	玉葱 パセリ
10(水) ナン ポークカレー 659 kcal	ナン じゃが芋 菜種油	豚肉	人参 玉葱 生姜 にんにく
ウィンナー【2個】 枝豆のソテー	菜種油	ウィンナー	枝豆 キャベツ・人参
11(木) ごはん 春雨スープ 620 kcal	ごはん	鶏肉	人参・白菜 長葱
肉シューマイ ブルコギ	菜種油 三温糖 ごま油 白ごま	肉シューマイ 豚肉 赤みそ	玉葱 もやし 人参 にんにく
12(金) スパゲティ ミートソース 687 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
オムレツ ブロッコリーソテー	菜種油	オムレツ ベーコン	ブロッコリー コーン 玉葱
15(月) ごはん もやしの味噌汁 633 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
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

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
16(火) 丸パン マカロニスープ 626 kcal	丸パン マカロニ		鶏肉 キャベツ 玉葱 人参
ハッシュポテト 大根とう米豚の コンテスト デミグラス煮	ハッシュポテト 菜種油 菜種油		う米豚 大根
17(水) ごはん わかめスープ 610 kcal	ごはん		わかめ 豆腐 えびシューマイ
えびシューマイ【2個】 干歳産食材もりもり 塩あんかけ風	菜種油 でん粉		う米豚(ひき肉) 大根 白菜・人参 ピーマン 椎茸
18(木) ごはん すき焼き風煮 660 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
厚焼玉子 みかんゼリー		みかんゼリー	
19(金) 担々麺 612 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
春巻き ナムル風蒸し野菜	菜種油 ごま油 白ごま	春巻き	もやし いんげん・人参 にんにく
22(月) ごはん 吉野汁 631 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
さばの味噌煮 きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	さばの味噌煮 豚肉	ごぼう しらたき 人参
23(火) 角食パン きのこスープ 618 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
野菜コロッケ 鶏肉のケチャップ ソテー	菜種油 菜種油 三温糖		鶏肉 玉葱・人参 ピーマン
24(水) ごはん 中華スープ 643 kcal	ごはん		鶏肉 もやし・玉葱 人参・長葱 干し椎茸
ギョーザ【2個】 ホイコーロー	三温糖 でん粉 菜種油	ギョーザ 豚肉 赤みそ	キャベツ 人参・生姜 にんにく
25(木) ごはん じゃが芋と もずくの味噌汁 688 kcal	ごはん じゃが芋		玉葱 白菜
若鶏ごま照焼き 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	若鶏ごま照焼き ツナ	人参
26(金) 肉うどん 645 kcal	うどん	豚肉 油揚げ	小松菜 長葱 干し椎茸
チーズはんぺんフライ 厚揚げの味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	チーズはんぺんフライ 厚揚げ 白みそ	玉葱 人参 ピーマン しめじ
29(月) わかめごはん 豆腐の味噌汁 670 kcal 骨に注意して食べましょう	ごはん 豆腐		わかめ 長葱 ほうれん草
サーモンフライ 鶏肉ともやしの炒め物	菜種油 三温糖 菜種油	サーモンフライ 鶏肉	もやし 人参 生姜
30(火) 丸パン クリームシチュー 657 kcal	丸パン じゃが芋 菜種油		鶏肉 牛乳 人参 玉葱 グリーンピース
ケチャップ味肉団子 コーンソテー	菜種油	ケチャップ味肉団子 ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん

※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。