

令和8年度4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
8(水) 麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃが芋 菜種油	豚肉	人参・玉葱・生姜 にんにく
699 kcal 野菜ソテー	菜種油	ベーコン	キャベツ・人参・玉葱 ピーマン・ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン
9(木) ごはん キャベツの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	キャベツ・玉葱 人参・しめじ
651 kcal 若鶏ごま照焼き 大根と豚肉の炒め煮	三温糖 菜種油	若鶏ごま照焼き 豚肉 赤みそ	大根・にんにく 生姜 長葱・人参 いんげん
10(金) スパゲティナポリタン	スパゲティ 菜種油 三温糖	豚肉 ベーコン	玉葱 人参 ピーマン
734 kcal 野菜コロッケ ブロッコリーソテー	野菜コロッケ 菜種油	ツナ	ブロッコリー コーン 玉葱
13(月) ごはん ワンタンスープ	ごはん ワンタン		白菜・玉葱・長葱 人参・干し椎茸
614 kcal みそだれ肉団子 チンジャオロース	でん粉 菜種油 ごま油	みそだれ肉団子 豚肉	だけのこ ちやし・ピーマン 玉葱 生姜・にんにく
14(火) 角食パン ABCスープ	角食パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
606 kcal チキンロイヤルカツ チャーマンポテト	じゃが芋 菜種油	チキンロイヤルカツ ウインナー	玉葱 パセリ
15(水) ごはん 大根とえのきの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	大根 えのき茸 人参・長葱
659 kcal 🐟 サーモンフライ きんぴらごぼう	菜種油 菜種油 三温糖	サーモンフライ 豚肉	ごぼう しらたき 人参
16(木) ごはん 肉じゃが	ごはん じゃが芋 菜種油 三温糖	豚肉	玉葱 しらたき 人参 生姜 いんげん
687 kcal 🐟 さんまおほかあ煮 のりふりかけ		さんまおほかあ煮 のりふりかけ	
17(金) 味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ	玉葱・キャベツ ちやし・長葱 生姜・にんにく
646 kcal 南瓜コロッケ キムチ炒め	菜種油 菜種油 ごま油	鶏肉	南瓜コロッケ 白菜・玉葱 人参・キムチ 生姜 にんにく

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
20(月) ごはん さつま汁	ごはん さつま芋	鶏肉 豆腐	大根 人参 長葱
694 kcal 鶏肉と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	鶏肉と根菜のつくね ツナ	人参
21(火) 丸パン ミネストローネ	丸パン じゃが芋 オリーブ油		キャベツ・玉葱 人参・トマト にんにく・パセリ
648 kcal メンチカツ カラフル野菜の カレーソテー	菜種油 菜種油	メンチカツ ウインナー	人参・コーン いんげん ブロッコリー
22(水) ごはん マーボー豆腐	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ	にんにく・生姜 長葱 人参 小松菜 干し椎茸
658 kcal シューマイ(2個) 冷凍パイ わかめごはん 豚汁		シューマイ	冷凍パイ わかめ 豚肉 豆腐 白みそ・赤みそ つきこんにゃく
620 kcal 🐟 いわしのみぞれ煮 おほか野菜	三温糖 ごま油	かつお節	もやし キャベツ 人参
24(金) 五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	小松菜・ふき 長葱・人参 干し椎茸
645 kcal ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げの味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げ 白みそ	玉葱・人参 ピーマン しめじ
27(月) ごはん 大根と豆腐の味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	大根 キャベツ 小松菜
674 kcal 🐟 白身魚フライ ウインナーじゃが	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油	白身魚フライ ウインナー	人参 しらたき
28(火) 角食パン ハヤシチュー	角食パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖	豚肉	玉葱・人参 しめじ 生姜 にんにく
707 kcal ウインナー(2個) キャベツソテー	菜種油	ウインナー	キャベツ・コーン 人参・ピーマン
30(木) ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん	豆腐	大根・人参 長葱 干し椎茸
622 kcal 🐟 さばの味噌煮 ふきと鶏肉の煮物	三温糖 菜種油	さばの味噌煮 鶏肉 大豆	ふき・人参 いんげん つきこんにゃく

※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。

