

# 令和8年度4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 病気にかかり にくくするなど
8(水)	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参
742 kcal	メンチカツ コーンとほうれん草の ソテー	菜種油 菜種油	メンチカツ ベーコン コーン ほうれん草 玉葱
9(木)	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
855 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 菜種油	ツナ ブロッコリー コーン 玉葱
10(金)	わかめごはん 豚汁	ごはん じゃが芋	わかめ 豚肉 豆腐 人参・大根 ごぼう・玉葱 白みそ・赤みそ つきこんにゃく
745 kcal	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 おかが野菜	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
13(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
823 kcal	骨に注意して食べましょう 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
14(火)	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
780 kcal	みそだれ肉団子【2個】 チンジャオロース	でん粉 菜種油 ごま油	みそだれ肉団子 たけのこ もやし・ピーマン 玉葱 生姜・にんにく
15(水)	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
836 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
16(木)	味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ 玉葱・キャベツ もやし・長葱 生姜・にんにく
735 kcal	南瓜コロッケ キムチ炒め	菜種油 菜種油 ごま油	鶏肉 白菜・玉葱 人参・キムチ 生姜 にんにく
17(金)	ごはん いも団子汁	ごはん いも団子	鶏肉 大根 人参 長葱
750 kcal	若鶏ごま照焼き きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	若鶏ごま照焼き 豚肉 ごぼう しらたき 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	
20(月)	ごはん キャベツの味噌汁 骨に注意して食べましょう サーモンフライ 大根と豚肉の炒め煮	ごはん 油揚げ 白みそ 菜種油 三温糖 菜種油	キャベツ・玉葱 人参・しめじ 大根・にんにく 生姜 長葱・人参 いんげん	
768 kcal	21(火)	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
847 kcal	22(水)	丸パン ABCスープ	丸パン マカロニ	キャベツ 玉葱 人参
721 kcal	チキンロイヤルカツ シャーマンポテト 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 ウインナー 玉葱 パセリ	
23(木)	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	
744 kcal	ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げの味噌炒め 豆乳パンナコッタいちご	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉 豆乳パンナコッタ	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	
24(金)	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	
815 kcal	野菜ソテー 型抜きチーズ	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	
27(月)	ごはん さつま汁	ごはん さつま芋	鶏肉 豆腐 白みそ 大根 人参 長葱	
802 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	
28(火)	ごはん 豆腐のすまし汁 骨に注意して食べましょう さばの味噌煮 ふぎと鶏肉の煮物	ごはん 豆腐 三温糖 菜種油	豆腐 大根・人参 長葱 干し椎茸 さばの味噌煮 鶏肉 大豆 ふぎ・人参 いんげん つきこんにゃく	
749 kcal	29(水)	醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 玉葱・白菜 もやし・長葱 人参・生姜 にんにく
768 kcal	揚げギョーザ【3個】 マーボー厚揚げ 冷凍パイ	菜種油 三温糖・でん粉 菜種油	揚げギョーザ 厚揚げ ピーマン・玉葱 生姜・にんにく 冷凍パイ	

※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。

