

令和7年度3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
2(月)	ごはん 豚汁	ごはん じゃが芋	豚肉・豆腐 白みそ 赤みそ	人参・大根 ごぼう・玉葱 つきこんにやく
641 kcal	厚焼玉子 大豆の磯煮	三温糖 菜種油	厚焼玉子 ひじき・竹輪 大豆・高野豆腐	人参 グリーンピース
3(火)	丸パン ラビオリ入り ミネストローネ	丸パン じゃが芋・ラビオリ オリーブ油・三温糖		キャベツ・玉葱・人参 トマト・パセリ にんにく
658 kcal	照焼きチキン コーンソテー	菜種油	照焼きチキン	コーン・人参・玉葱 赤ピーマン・黄ピーマン ズッキーニ
4(水)	マヨネーズ(卵不使用) ちらしずし 豆腐のすまし汁	マヨネーズ ちらし寿司	豆腐 かまぼこ	大根・人参 小松菜・長葱 干し椎茸
628 kcal	いか天ぷら おおか野菜	菜種油 三温糖 ごま油	いか天ぷら おおか	もやし キャベツ・人参
5(木)	ごはん 玉葱とわかめの味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	玉葱 人参 しめじ
632 kcal	鶏つくね かわりきんぴら	白ごま 菜種油 三温糖	鶏つくね 豚肉 さつま揚げ 昆布	ごぼう 大根・しらたき 人参
6(金)	あんかけラーメン ぶりキャベツカツ 大根と鶏肉の炒め物	ラーメン でん粉 菜種油 ごま油	豚肉	玉葱・もやし・長葱 たけのこ・人参 白菜・にんにく 生姜・干し椎茸
615 kcal	ぶりキャベツカツ 大根と鶏肉の炒め物	菜種油 三温糖 菜種油	ぶりキャベツカツ 鶏肉・赤みそ	大根・にんにく・生姜 人参・いんげん
9(月)	ごはん 白菜の味噌汁	ごはん	白みそ 油揚げ	白菜・玉葱 人参 長葱
667 kcal	いわしのみぞれ煮 豚シンギスカン	菜種油	いわしのみぞれ煮 豚肉	キャベツ・玉葱 もやし 人参
10(火)	角食パン スコッチブロス	角食パン 麦	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参
651 kcal	ウィンナー(2個) バジルポテト	じゃが芋 菜種油	ウィンナー ベーコン	玉葱 パセリ バジル
11(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 にんにく 生姜
760 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
	おいわいクレープ	おいわいクレープ		

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
12(木)	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 赤みそ	にんにく 生姜 長葱 人参・にら 干し椎茸
671 kcal	人参シューマイ(2個) さつま芋チップス	さつま芋チップス	人参シューマイ	
13(金)	鶏出汁うどん 魚の注意して食べましょう 鯖バーグ 豚肉と野菜の味噌炒め	うどん 千歳川でとれた鯖 菜種油 三温糖 菜種油	鶏肉 鶏つくねボール 油揚げ 鯖バーグ 豚肉 赤みそ	白菜 人参 長葱 大根・人参 玉葱 椎茸 生姜
629 kcal	16(月)	ごはん 根菜の味噌汁	ごはん じゃが芋	白みそ 人参 大根 ごぼう 長葱
661 kcal	網焼きハンバーグ 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	網焼きハンバーグ ツナ	人参
17(火)	丸パン きのことベーコンの スープ	丸パン オリーブ油	ベーコン	えのき茸・しめじ エリンギ・玉葱 人参・ほうれん草
611 kcal	野菜コロケ ブロッコリーと ささみの炒め物	野菜コロケ 菜種油 菜種油 和風玉ねぎドレッシング	ささみ	ブロッコリー 人参・キャベツ
18(水)	ごはん おでん	ごはん 三温糖	がんも さつま揚げ 昆布	人参 大根 こんにやく
723 kcal	魚の注意して食べましょう さばの味噌煮 りんごゼリー	りんごゼリー	さばの味噌煮	
19(木)	味噌ラーメン 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 赤みそ 厚揚げ	玉葱・キャベツ もやし・長葱 生姜 にんにく ピーマン・玉葱 生姜 にんにく
628 kcal	23(月)	ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐 長葱 もやし 白菜
615 kcal	ジャンボ肉団子 ホイコーロー	三温糖 でん粉 菜種油	ジャンボ肉団子 豚肉 赤みそ	キャベツ・人参 ピーマン・生姜 にんにく

※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。