

# 令和7年度3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 病気にかけり にくくするなど
2(月)	ちらしずし 豆腐のすまし汁	ちらし寿司 豆腐 かまぼこ	大根・人参 小松菜・長葱 干し椎茸
759 kcal	いか天ぷら おなか野菜 ひなあられ	菜種油 三温糖 ごま油 ひなあられ	いか天ぷら おなか もやし キャベツ・人参
3(火)	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
785 kcal	厚焼き玉子 大豆の磯煮	厚焼き玉子 ひじき・竹輪 大豆 高野豆腐	人参 グリーンピース
4(水)	丸パン スコッチブロス	丸パン 麦 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参
738 kcal	ウインナー(2個) パジルポテト	ウインナー ベーコン じゃが芋 菜種油	玉葱 パセリ パジル
5(木)	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 はちみつレモンゼリー	ラーメン でん粉 菜種油 ごま油 菜種油 三温糖 菜種油 はちみつレモンゼリー	豚肉 玉葱・もやし・長葱 だけのこ・人参 白菜・にんにく 生姜・干し椎茸 大根・にんにく・生姜 人参・いんげん
770 kcal	6(金)	ごはん 根菜の味噌汁 網焼きハンバーグ 人参と春雨のツナ煮	ごはん じゃが芋 白みそ 人参 大根 ごぼう 長葱 春雨 ツナ 人参
765 kcal	9(月)	麦ごはん ポークカレー 野菜ソテー	麦ごはん じゃが芋 菜種油 菜種油 ベーコン
860 kcal	10(火)	ごはん マーボー豆腐 人参シューマイ(3個) さつま芋チップス	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 豆腐 豚肉 赤みそ 人参シューマイ
803 kcal	11(水)	角食パン ラビオリ入り ミネストローネ 照焼きチキン コーンソテー マヨネーズ(卵不使用)	角食パン じゃが芋・ラビオリ オリーブ油・三温糖 照焼きチキン 菜種油 マヨネーズ
776 kcal			キャベツ・玉葱・人参 トマト・パセリ にんにく コーン・人参・玉葱 赤ピーマン・黄ピーマン ズッキーニ

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 病気にかけり にくくするなど
12(木)	和風きのこスパゲティ	スパゲティ でん粉 菜種油	豚肉 しめじ・エリンギ えのき茸・玉葱 人参・ほうれん草 にんにく
734 kcal	アンサンブルエッグ 枝豆のソテー ブルーベリーゼリー	アンサンブルエッグ ウインナー 菜種油 ブルーベリーゼリー	枝豆・人参 キャベツ
13(金)	鶏出汁うどん 鮭バーグ 豚肉と野菜の味噌炒め ミルクココア	うどん 鶏肉 鶏つくねボール 油揚げ 菜種油 三温糖 菜種油 ミルクココア	白菜 人参 長葱 大根・人参 玉葱 椎茸・生姜
723 kcal	16(月)	ごはん わかめスープ ジャンボ肉団子(2個) ホイコーロー	ごはん わかめ 豆腐 長葱 もやし 白菜 ジャンボ肉団子 三温糖 でん粉 菜種油 豚肉 赤みそ
785 kcal	17(火)	ごはん おでん さばの味噌煮 りんごゼリー	ごはん 三温糖 がんも さつま揚げ 昆布 さばの味噌煮 りんごゼリー
877 kcal	18(水)	丸パン きのこことベーコンの スープ 野菜コロッケ ブロッコリーと ささみの炒め物 スライスチーズ	丸パン オリーブ油 ベーコン 人参 大根 ごぼう 長葱 野菜コロッケ 菜種油 菜種油 和風玉ねぎドレッシング ささみ スライスチーズ
758 kcal	19(木)	味噌ラーメン ギョーザ(3個) マーボー厚揚げ	ラーメン 菜種油 豚肉 赤みそ ギョーザ 厚揚げ
751 kcal	23(月)	ごはん 白菜の味噌汁 いわしのみぞれ煮 豚ジンギスカン	ごはん 白みそ 油揚げ 菜種油 いわしのみぞれ煮 菜種油 豚肉
806 kcal			白菜・玉葱 人参 長葱 キャベツ・玉葱 もやし 人参

※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。