

令和8年度9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
1(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
790 kcal	味噌味肉団子【2個】 ブルコギ	味噌味肉団子 菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	玉葱・もやし 人参 にんにく
2(水)	角食パン ABCスープ	角食パン マカロニ	キャベツ 玉葱 人参
778 kcal	骨に注意して食べましょう 骨に注意して食べましょう 白身魚フライ ピザ風ソテー	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	白身魚フライ ウインナー チーズ 玉葱 ピーマン コーン
3(木)	醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 わかめ 玉葱・白菜 人参・長葱 生姜・にんにく
758 kcal	春巻き 炒めナムル	菜種油 ごま油 三温糖 白ごま でん粉	春巻き 豚肉 もやし・人参 いんげん きくらげ にんにく
4(金)	ごはん じゃが芋の味噌汁	ごはん じゃが芋	油揚げ わかめ 白みそ 玉葱 人参
742 kcal	若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮	三温糖 菜種油	若鶏ごま照焼き 豚肉 竹輪 大根 人参 つぎこんにゃく
9(水)	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	ウインナー キャベツ 玉葱 人参
712 kcal	トマトソースハンバーグ ジャーマンポテト	じゃが芋 菜種油	トマトソースハンバーグ ベーコン 玉葱
10(木)	ホイップバター カレーうどん	ホイップバター	うどん でん粉 豚肉 油揚げ 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
728 kcal	コロッケ おかか野菜	コロッケ・菜種油 三温糖 ごま油	かつお節 もやし キャベツ 人参
11(金)	ごはん 中華スープ	ごはん	鶏肉 白菜・玉葱 人参・長葱 干し椎茸
764 kcal	ショーロンボー【2個】 大根と豚肉の炒め物	三温糖 菜種油	ショーロンボー 豚肉 赤みそ にんにく・大根 生姜・長葱 人参・いんげん
14(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
848 kcal	骨に注意して食べましょう 骨に注意して食べましょう ぶり生姜醤油フライ ウインナーじゃが	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油	ぶり生姜醤油フライ ウインナー 人参 しらたき
15(火)	ナン 2空団コラボ キーマカレー	ナン 菜種油	大豆ミート 豚肉(う米豚) 玉葱・人参 ピーマン トマト・生姜 にんにく
741 kcal	野菜とツナのソテー	じゃが芋 菜種油	ツナ ブロッコリー・人参 コーン・ズッキーニ 玉葱・赤黄ピーマン
	型抜きチーズ	チーズ	

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
16(水)	角食パン きのこことベーコンの スープ	角食パン 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
789 kcal	メンチカツ 鶏肉の ケチャップソテー ラ・フランスゼリー	菜種油 菜種油 三温糖 ラ・フランスゼリー	メンチカツ 鶏肉 玉葱・人参 ピーマン
17(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
737 kcal	オムレツ キャベツソテー	菜種油	オムレツ キャベツ コーン 人参 小松菜
18(金)	麦ごはん マーボー豆腐	麦ごはん 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 たけのこ 小松菜 干し椎茸
892 kcal	揚げギョーザ(3個) ミニオムレット	菜種油 オムレット(クリーム)	揚げギョーザ
24(木)	肉うどん	うどん	豚肉 油揚げ 小松菜 長葱 干し椎茸
763 kcal	竹輪の磯辺天ぷら 厚揚げの味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	竹輪磯辺天ぷら 厚揚げ 白みそ 玉葱・人参 ピーマン しめじ
25(金)	お月見ゼリー ごはん 春雨スープ	お月見ゼリー ごはん 春雨	鶏肉 人参・白菜 長葱
764 kcal	肉シューマイ【2個】 チンジャオロース	でん粉 菜種油 ごま油	肉シューマイ 豚肉 たけのこ・もやし ピーマン 玉葱 生姜・にんにく
28(月)	ごはん 白菜の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ 白菜 玉葱 人参 長葱
771 kcal	鶏つくね 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	鶏つくね ツナ 人参
29(火)	わかめごはん 肉じゃが	ごはん じゃが芋 菜種油 三温糖	わかめ 豚肉 玉葱 しらたき 人参 いんげん 生姜
840 kcal	骨に注意して食べましょう 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 みかんゼリー	みかんゼリー	いわしのみぞれ煮
30(水)	丸パン コーンポタージュ	丸パン 菜種油 生クリーム バター	牛乳 玉葱 コーン パセリ
837 kcal	ケチャップ味肉団子【2個】 ペンネソテー	マカロニ バター 菜種油	ケチャップ味肉団子 ベーコン 玉葱・人参 ピーマン にんにく

9月の大根、ピーマン、小松菜は
千歳産を使用します。

※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。