

令和8年度9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
1(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
647 kcal	 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 ウィンナー チーズ 玉葱 ピーマン コーン
2(水)	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
623 kcal	味噌味肉団子 ブルコギ	菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	味噌味肉団子 豚肉 赤みそ 玉葱・もやし 人参 にんにく
3(木)	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
646 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 つきこんにゃく
4(金)	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
656 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
9(水)	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
737 kcal	揚げギョーザ【2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
10(木)	ごはん さつま芋の味噌汁	ごはん さつま芋	油揚げ 白みそ 玉葱・人参 しめじ・長葱
671 kcal	鶏つくね 大根と豚肉の炒め物	三温糖 菜種油	鶏つくね 豚肉 赤みそ 大根 にんにく 生姜・長葱 人参・いんげん
11(金)	カレーうどん	うどん でん粉	豚肉 油揚げ 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
645 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
14(月)	ごはん 春雨スープ	ごはん 春雨	鶏肉 人参 白菜・長葱
607 kcal	肉シューマイ 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
15(火)	角食パン きのこベーコンの 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
642 kcal	メンチカツ 鶏肉の ケチャップソテー	菜種油 菜種油 三温糖	メンチカツ 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン

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)	ナン 2空缶コラボ 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
611 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
17(木)	型抜きチーズ ごはん 豆腐ともやしの味噌汁	型抜きチーズ ごはん 豆腐 白みそ	チーズ もやし・人参 小松菜 長葱
661 kcal	 骨に注意して食べましょう サーモンフライ 切干大根炒め煮	菜種油 菜種油 三温糖	サーモンフライ さつま揚げ 豚肉 切干大根 人参
18(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
616 kcal	オムレツ キャベツソテー	オムレツ 菜種油	キャベツ コーン 人参 小松菜
24(木)	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
633 kcal	ショーロンボー 人参と春雨のツナ煮	ショーロンボー 春雨 三温糖	ツナ 人参
25(金)	肉うどん	うどん 豚肉 油揚げ	小松菜 長葱 干し椎茸
665 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
28(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
712 kcal	 骨に注意して食べましょう ぶり生姜醤油フライ ウィンナーじゃが	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油	ぶり生姜醤油フライ ウィンナー 人参 しらたき
29(火)	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
685 kcal	ケチャップ味肉団子 パネソテー	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
30(水)	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
708 kcal	 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	いわしのみぞれ煮 みかんゼリー	

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。