

令和8年度5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(金) ごはん 肉じゃが 795 kcal	ごはん じゃが芋 菜種油 三温糖	豚肉	玉葱 しらたき 人参 いんげん 生姜
	骨に注意して食べましょう さんまおかか煮 のりふりかけ	さんまおかか煮 のりふりかけ	
7(木) カレーうどん 773 kcal	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
	かしわ天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	かしわ天ぷら 高野豆腐 豚ひき肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
8(金) 五目ごはん じゃが芋の味噌汁 790 kcal	五目ごはん じゃが芋	油揚げ わかめ 白みそ	玉葱 人参
	網焼きハンバーグ 切干大根炒め煮	網焼きハンバーグ さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
11(月) ごはん もずくスープ 781 kcal	ごはん	もずく 寒天・鶏肉	白菜・人参 干し椎茸
	肉シューマイ【2個】 ピピンバ風炒め	肉シューマイ 豚肉	もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
12(火) ごはん 鶏つみれ汁 766 kcal	ごはん	鶏つみれ 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
	骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 ひじきと竹輪の炒め物	いわしの梅煮 ひじき 竹輪	しらたき 人参 干し椎茸
13(水) 角食パン スコッチブロス 804 kcal	角食パン 麦	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参
	ウインナー【2個】 ケチャップミート	ウインナー 豚ひき肉 大豆ミート	玉葱 人参
14(木) 和風きのこスパゲティ 763 kcal	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
	南瓜コロック コーンソテー	南瓜コロック ベーコン	南瓜コロック コーン・玉葱 人参・いんげん
15(金) ごはん 春雨マーボー豆腐 777 kcal	ごはん 春雨 三温糖 でん粉 菜種油	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参・にら 干し椎茸 生姜 にんにく
	ごぼうつまみ揚げ【2個】 さつま芋チップス	ごぼうつまみ揚げ	
18(月) ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 789 kcal	ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	玉葱 人参
	骨に注意して食べましょう ほっけフライ かわりきんぴら	ほっけフライ 豚肉 さつま揚げ 昆布	ごぼう・大根 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
19(火) ごはん ワンタンスープ 778 kcal	ごはん ワンタン		白菜・玉葱・長葱 人参・干し椎茸
	ジャンボ肉団子【2個】 キャベツと鶏肉の 味噌炒め	ジャンボ肉団子 鶏肉 赤みそ	キャベツ もやし・人参 いんげん・きくらげ 生姜・にんにく
20(水) 丸パン アスパラ入り クリームシチュー 765 kcal	丸パン じゃが芋 菜種油	ベーコン 牛乳	アスパラ 人参 玉葱
	照焼きチキン ブロッコリーソテー	照焼きチキン ウインナー	ブロッコリー コーン 玉葱
21(木) 塩ラーメン 695 kcal	ラーメン 菜種油	豚肉	人参・白菜・長葱 たけのこ・生姜 にんにく
	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 もやし・人参 いんげん きくらげ にんにく
22(金) ごはん 豆腐のすまし汁 783 kcal	ごはん	豆腐	大根・人参 干し椎茸 長葱
	骨に注意して食べましょう さばの塩焼き じゃが芋のみそ そぼろ煮	さばの塩焼き じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	玉葱 人参 枝豆
25(月) 麦ごはん ハヤシライス 892 kcal	麦ごはん じゃが芋 菜種油・三温糖 菜種油	豚肉	人参・玉葱 にんにく・生姜 スッキーニ・コーン 赤ピーマン 黄ピーマン・玉葱 ピーマン・人参
	カラフル野菜ソテー みかんゼリー	ベーコン	
26(火) ごはん にらと豆腐の味噌汁 757 kcal	ごはん	豆腐 白みそ	にら・玉葱 人参・しめじ
	骨に注意して食べましょう にしん甘露煮【2個】 豚肉といんげんの 炒め物	にしん甘露煮 春雨 菜種油 三温糖	玉葱・人参 いんげん 生姜
27(水) 角食パン 根菜のココロスープ 724 kcal	角食パン じゃが芋 オリーブ油		大根・人参 にんにく・玉葱 パセリ
	チキンカツ パンネソテー	菜種油 マカロニ 菜種油	チキンカツ ベーコン 人参 ほうれん草 にんにく
28(木) かしわうどん 712 kcal	うどん	鶏肉 油揚げ	人参・長葱 小松菜 干し椎茸
	かき揚げ 五目豆	菜種油 菜種油 三温糖	かき揚げ 高野豆腐 大豆 竹輪 ごぼう グリーンピース
29(金) ごはん チンゲン菜スープ 772 kcal	ごはん	豆腐	白菜・玉葱 人参・長葱 チンゲン菜 干し椎茸
	ギョーザ【3個】 チンジャオロース	ギョーザ 豚肉	たけのこ・玉葱 もやし・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。