

令和8年度5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(金) 醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉	玉葱・もやし 人参 長葱・生姜 にんにく
617 kcal 揚げギョーザ【2個】 マーボー厚揚げ	菜種油 三温糖 でん粉・菜種油	揚げギョーザ 厚揚げ	ピーマン・玉葱 生姜・にんにく
7(木) 五目ごはん じゃが芋の味噌汁	五目ごはん じゃが芋	油揚げ わかめ 白みそ	玉葱 人参
681 kcal 網焼きハンバーグ 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	網焼きハンバーグ さつまいも揚げ 豚肉	切干大根 人参
8(金) カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
676 kcal かしわ天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	かしわ天ぷら 高野豆腐 豚ひき肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
11(月) ごはん けんちん汁	ごはん	豆腐 油揚げ	大根・人参 ごぼう・長葱 つきこんにゃく
649 kcal 骨の注意して食べましょう いわしの梅煮 豚シンギスカン	菜種油	いわしの梅煮 豚肉	キャベツ 玉葱・人参 もやし
12(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
676 kcal ウインナー【2個】 ケチャップミート	パン粉 菜種油 三温糖	ウインナー 豚ひき肉 大豆ミート	玉葱 人参
13(水) 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
663 kcal 骨の注意して食べましょう ほっけフライ かわりきんぴら	菜種油 白ごま 菜種油 三温糖	ほっけフライ 豚肉 さつまいも揚げ 昆布	ごぼう・大根 しらたき 人参
14(木) ごはん 春雨マーボー豆腐	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
640 kcal ごぼうつまみ揚げ さつま芋チップス	さつま芋チップス	ごぼうつまみ揚げ	
15(金) 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
660 kcal 南瓜コロック コーンソテー	菜種油 菜種油	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
18(月) 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
608 kcal ジャンボ肉団子 キャベツと鶏肉の 味噌炒め	三温糖 でん粉 菜種油	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

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) 丸パン アスパラ入り クリームシチュー	丸パン じゃが芋 菜種油	ベーコン 牛乳	アスパラ 人参 玉葱
681 kcal 照焼きチキン ブロッコリーソテー	菜種油	照焼きチキン ウインナー	ブロッコリー コーン 玉葱
20(水) ごはん もずくスープ	ごはん		もずく 寒天・鶏肉 白菜・人参 干し椎茸
621 kcal 肉シューマイ ビビンバ風炒め	菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	肉シューマイ	もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
21(木) ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん	豆腐	大根・人参 干し椎茸 長葱
658 kcal 骨の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	じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	さばの塩焼き 豚ひき肉 赤みそ	玉葱 人参 枝豆
22(金) 塩ラーメン	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
602 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	もやし・人参 いんげん きくらげ にんにく
25(月) ごはん にらと豆腐の味噌汁	ごはん	豆腐 白みそ	にら・玉葱 人参・しめじ
605 kcal 骨の注意して食べましょう にしん甘露煮 豚肉といんげんの 炒め物	春雨 菜種油 三温糖	にしん甘露煮 豚肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
26(火) 角食パン 根菜のココロスープ	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
627 kcal メンチカツ パンネソテー	菜種油 マカロニ 菜種油	メンチカツ	玉葱・人参 ほうれん草 にんにく
27(水) 麦ごはん ハヤシライス	麦ごはん じゃが芋 菜種油・三温糖	豚肉	人参・玉葱 にんにく・生姜
761 kcal カブフル野菜ソテー	菜種油	ベーコン	ズッキーニ・コーン 赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・人参
みかんゼリー	みかんゼリー		
28(木) ごはん チンゲン菜スープ	ごはん	豆腐	白菜・玉葱 人参・長葱 チンゲン菜 干し椎茸
629 kcal ギョーザ【2個】 チンジャオロース	でん粉 菜種油 ごま油	豚肉	たけのこ・玉葱 もやし・ピーマン 生姜・にんにく
29(金) かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ	人参・長葱 小松菜 干し椎茸
610 kcal 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	つきこんにゃく 人参 ごぼう グリーンピース

※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。