

令和6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 病気にかけたり にくくするなど
1(水) 角食パン 野菜スープ	角食パン じゃがいも		人参・玉葱 キャベツ
710 kcal チキンロイヤルカツ ペンネソテー	チキンロイヤルカツ マカロニ バター	チキンロイヤルカツ ベーコン	玉葱・人参 ピーマン にんにく
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム		
2(木) 味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ	玉葱・キャベツ ちやし・しょうが 長ねぎ・にんにく
734 kcal きたあかりコロッケ	きたあかりコロッケ 菜種油		
鶏肉の オイスターソース炒め こどもの日ゼリー	鶏肉 菜種油・三温糖 でん粉・ごま油 こどもの日ゼリー	鶏肉	玉葱・人参・しょうが にんにく・いんげん
7(火) ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐	長ねぎ 白菜
742 kcal ギョーザ(2個) ブルコギ	菜種油 三温糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ	玉葱 ちやし 人参・にら にんにく
8(水) 丸パン ABCスープ	丸パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 ブロッコリー
717 kcal ケチャップ味肉団子【2個】 コーンソテー	ケチャップ味肉団子 菜種油	ケチャップ味肉団子 ウインナー	コーン・玉葱 人参・いんげん
ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー		
9(木) カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱 人参 長ねぎ 干し椎茸
756 kcal 魚に注意して食べましょう 鮭チーズメンチカツ 高野豆腐の煮物	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	鮭チーズメンチカツ 高野豆腐 豚肉	玉葱・人参 グリーンピース しょうが
10(金) ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも	豚肉 豆腐	人参・大根 ごぼう・玉葱 つきこんにやく
832 kcal 魚に注意して食べましょう いわしの梅煮 ひじきの炒め煮	菜種油 三温糖	いわしの梅煮 高野豆腐 さつま揚げ	人参 しらたき
13(月) ごはん 若竹汁	ごはん	豆腐 わかめ	大根・人参 たけのこ 干し椎茸
703 kcal 鶏つくね 五目豆	菜種油 三温糖	鶏つくね 高野豆腐 大豆 竹輪	つきこんにやく 人参・ごぼう グリーンピース
14(火) ごはん 白菜の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	白菜 玉葱・人参 長ねぎ
748 kcal 魚に注意して食べましょう さば塩焼き 大根炒め煮	三温糖 菜種油	さば塩焼き 豚肉	大根 人参 つきこんにやく
15(水) 角食パン コンソメスープ	角食パン	ベーコン	人参・玉葱 キャベツ ブロッコリー
707 kcal 焼きそば 鶏肉の ガーリックバターソテー	焼きそば 三温糖 菜種油 バター	鶏肉	人参・しめじ 玉葱 にんにく
16(木) スパゲッティ ツナマトソース	スパゲッティ 菜種油 三温糖	ツナ	玉葱・人参 パセリ にんにく
789 kcal ハッシュポテト ブロッコリーソテー	ハッシュポテト 菜種油	ベーコン	ブロッコリー コーン 玉葱
17(金) ごはん 肉味噌豆腐	ごはん 菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	玉葱・人参 長ねぎ・干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく
737 kcal ごぼうつまみ揚げ【2個】 のりかつおふりかけ	ごぼうつまみ揚げ	ごぼうつまみ揚げ	

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 病気にかけたり にくくするなど
20(月) 五目ごはん 吉野汁	五目ごはん でん粉	豆腐	大根 人参 長ねぎ
738 kcal 手羽元やわらか煮込み 豚肉といんげんの 味噌炒め	手羽元やわらか煮込み 春雨 三温糖 菜種油	豚肉 白みそ	いんげん にんじん しょうが
21(火) ごはん スンドゥブチゲ	ごはん ごま油	豚肉 豆腐 赤みそ	玉葱・人参・にら えのき茸・キムチ しょうが にんにく
766 kcal イカと野菜の子チミ ナムル風蒸し野菜	菜種油 ごま油 白ごま	イカと野菜の子チミ	ちやし・いんげん 人参・にんにく
22(水) 丸パン ハマシシチュー	丸パン じゃがいも オリーブ油 三温糖	豚肉	人参・玉葱 しめじ にんにく しょうが
772 kcal ウインナー(2個) キャベツソテー	菜種油	ウインナー	キャベツ コーン・人参
23(木) 醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉	玉葱・人参・長葱 キャベツ・しょうが ちやし・にんにく
707 kcal 春巻き あんかけ風野菜炒め	春巻き・菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	鶏肉	白菜・いんげん きくらげ・たけのこ 人参・しょうが にんにく
24(金) ごはん 大根の味噌汁	ごはん	白みそ	大根・白菜 長ねぎ 人参
706 kcal 魚に注意して食べましょう あじ煮付け きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	あじ煮付け 豚肉	ごぼう しらたき 人参
27(月) ごはん 野菜の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	小松菜 キャベツ 大根・人参 長ねぎ
728 kcal あみ焼きハンバーグ 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	あみ焼きハンバーグ さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
28(火) ごはん けんちん汁	ごはん	豆腐 油揚げ	大根・人参 ごぼう つきこんにやく
716 kcal 魚に注意して食べましょう にしん甘露煮 豚肉生姜炒め	にしん甘露煮 春雨 菜種油 三温糖	豚肉	玉葱 人参 しょうが
29(水) 角食パン イタリアンスープ	角食パン オリーブ油		キャベツ・人参 玉葱・にんにく
777 kcal 野菜コロッケ ケチャップソテー スライスチーズ	野菜コロッケ 菜種油 菜種油 三温糖	ベーコン・大豆 大福豆・金時豆	玉葱・人参 ピーマン
30(木) 肉うどん	うどん	豚肉 油揚げ	小松菜 長ねぎ 干し椎茸
709 kcal ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げ味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	ちくわ磯辺天ぷら 厚揚げ 白みそ	玉葱 人参 ピーマン
31(金) 素ごはん チキンカレー	素ごはん じゃがいも 菜種油	鶏肉	人参 玉葱 にんにく しょうが
846 kcal 枝豆のソテー 温州みかんゼリー	菜種油 温州みかんゼリー		枝豆・人参 キャベツ



※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。