

# 令和6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
<b>1(水)</b> ごはん 白菜の味噌汁  骨に注意して食べましょう さば塩焼き 大根炒め煮	ごはん 三温糖 菜種油	油揚げ 白みそ さば塩焼き 豚肉	白菜 玉葱・人参 長ねぎ 大根 人参 つきこんにやく
<b>2(木)</b> ごはん 若竹汁 鶏つくね 五目豆  こどもの日ゼリー	ごはん 菜種油 三温糖 こどもの日ゼリー	豆腐 わかめ 鶏つくね 高野豆腐 大豆 竹輪	大根・たけのこ 人参・干し椎茸 つきこんにやく 人参・ごぼう グリーンピース
<b>7(火)</b> 丸パン ABCスープ ケチャップ味肉団子 コーンソテー ミルクコーヒー	丸パン マカロニ 菜種油 ミルクコーヒー	ベーコン ケチャップ味肉団子 ウィンナー	キャベツ 玉葱・人参 ブロッコリー コーン・玉葱 人参・いんげん
<b>8(水)</b> ごはん 豚汁  骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 ひじきの炒め煮	ごはん じゃがいも 菜種油 三温糖	豚肉 豆腐 白みそ・赤みそ いわしの梅煮 ひじき 高野豆腐 さつま揚げ	人参・大根 ごぼう・玉葱 つきこんにやく 人参 しらたき
<b>9(木)</b> ごはん わかめスープ ギョーザ【2個】 ブルコギ	ごはん 菜種油 三温糖 ごま油 白ごま	わかめ 豆腐 ギョーザ 豚肉 赤みそ	長ねぎ 白菜 玉葱 もやし 人参・にら にんにく
<b>10(金)</b> カレーうどん  骨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	うどん 菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	豚肉 油揚げ 鮭チーズメンチカツ 高野豆腐 豚肉	玉葱 人参 長ねぎ 干し椎茸 玉葱・人参 グリーンピース しょうが
<b>13(月)</b> ごはん キャベツの味噌汁  骨に注意して食べましょう さんまみぞれ煮 もやし炒め	ごはん 菜種油	油揚げ 白みそ さんまみぞれ煮	キャベツ 玉葱・人参 しめじ もやし 人参 いんげん
<b>14(火)</b> 角食パン コンソメスープ 焼きそば 鶏肉の ガーリックバターソテー	角食パン 菜種油 三温糖 でん粉	ベーコン 焼きそば 鶏肉	人参・玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参・しめじ 玉葱 にんにく
<b>15(水)</b> ごはん 肉味噌豆腐 ごぼうつまみ揚げ【2個】 のりかつおふりかけ	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
<b>16(木)</b> ごはん 根菜のすまし汁 若鶏ごま照焼き おおか野菜	ごはん 三温糖 ごま油	油揚げ 若鶏ごま照焼き かつお節	大根・人参 ごぼう 長ねぎ もやし キャベツ 人参
<b>17(金)</b> スパゲッティ ツナトマトソース ハッシュポテト ブロッコリーソテー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 ハッシュポテト 菜種油	ツナ ブロッコリー	玉葱・人参 パセリ にんにく ブロッコリー コーン 玉葱

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



※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。