

令和7年度6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 病気にかけり にくくするなど
2(月)	ごはん けんちん汁		ごはん	豆腐	大根・ごぼう 人参・長葱 つきこんにゃく
790 kcal	 骨に注意して食べましょう さばの味噌煮 おかか野菜		三温糖 ごま油	さばの味噌煮 かつお節	もやし キャベツ 人参
3(火)	ごはん 大根の味噌汁		ごはん	油揚げ 白みそ	大根・白菜 人参 長葱
738 kcal	 骨に注意して食べましょう サーモンフライ ひじきとちくわの 炒め物		菜種油 菜種油 三温糖	サーモンフライ ひじき ちくわ	しらたき 人参 干し椎茸
4(水)	丸パン ミネストローネ		丸パン じゃがいも オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉ねぎ 人参・パセリ にんにく・トマト
714 kcal	照り焼きパティ 玉ねぎとツナの カレー炒め		菜種油	照り焼きパティ ツナ	玉ねぎ 人参 いんげん
5(木)	醤油ラーメン		ラーメン 菜種油	豚肉	玉ねぎ・もやし 人参・長葱 生姜・にんにく
720 kcal	 イカメンチカツ 莪わかめの炒め物		菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	イカメンチカツ 鶏肉 莪わかめ 赤みそ	キャベツ・人参 きくらげ 生姜・にんにく
	夕張メロンゼリー		夕張メロンゼリー		
6(金)	ごはん すき焼き風煮		ごはん 三温糖 菜種油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 白菜 人参・長葱 えのき茸 しらたき
774 kcal	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 さつま芋チップス	
9(月)	わかめごはん 白菜の味噌汁		ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	白菜 玉ねぎ 人参・長葱
705 kcal	 骨に注意して食べましょう にしん甘露煮 大根炒め煮		三温糖 菜種油	にしん甘露煮 豚肉	大根 人参 つきこんにゃく
10(火)	ごはん マーボー豆腐		ごはん 三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長葱 人参 にら 干し椎茸
760 kcal	えびシューマイ【2個】			えびシューマイ	
11(水)	角食パン ジュリエンスープ		角食パン		キャベツ 玉ねぎ・人参 ピーマン
730 kcal	チキンロイヤルカツ シャーマンポテト		じゃがいも 菜種油	チキンロイヤルカツ ベーコン	玉ねぎ パセリ
	チョコクリーム		チョコクリーム		
12(木)	かしわうどん		うどん	鶏肉 油揚げ	人参 小松菜 長葱 干し椎茸
713 kcal	かき揚げ 厚揚げ味噌炒め		菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	厚揚げ 白みそ	かき揚げ 玉ねぎ・人参 ピーマン しめじ
13(金)	鶏肉とアスパラの クリームスパゲティ		スパゲティ オリーブ油 バター 生クリーム	鶏肉 牛乳	アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ
744 kcal	ハッシュポテト		ハッシュポテト 菜種油		
	枝豆のソテー		菜種油		枝豆・キャベツ コーン・人参
16(月)	ごはん 小松菜の味噌汁		ごはん	油揚げ 白みそ	小松菜・大根 しめじ 人参 長葱
764 kcal	あみ焼きハンバーグ 人参と春雨のツナ煮		春雨 三温糖	ツナ	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 病気にかけり にくくするなど
17(火)	ごはん 野菜たっぷり うみずめ汁 春巻き チャブチェ		ごはん 白ごま ごま油 菜種油 春雨 菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	豚肉 鶏肉	玉ねぎ・もやし 人参・大根・長葱 玉ねぎ・人参 にら・たけのこ きくらげ・干し椎茸 にんにく・生姜
853 kcal					
18(水)	丸パン ハヤシシチュー		丸パン じゃがいも 菜種油 三温糖	豚肉	玉ねぎ・人参 しめじ にんにく・生姜
713 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 ピーマン
19(木)	チャンボン麺		ラーメン 菜種油	豚肉 いか かまぼこ	玉ねぎ・人参・生姜 キャベツ・もやし たけのこ・にんにく
770 kcal	揚げパオズ【2個】 キムチ炒め		菜種油 菜種油 ごま油	揚げパオズ 鶏肉	白菜・玉ねぎ 人参・キムチ にんにく・生姜
	カスタードワッフル		カスタードワッフル		
20(金)	ごはん もずくスープ		ごはん	もずく 寒天 鶏肉	白菜・もやし 人参 干し椎茸
718 kcal	ギョーザ【2個】 ホイコーロー		三温糖 でん粉 菜種油	豚肉 赤みそ	キャベツ 人参・ピーマン 生姜・にんにく
23(月)	麦ごはん チキンカレー		麦ごはん じゃがいも 菜種油	鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜
819 kcal	野菜ソテー		菜種油	ベーコン	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン
	冷凍パイ				冷凍パイ
24(火)	ごはん 豆腐のすまし汁		ごはん	豆腐	大根・人参 長葱 干し椎茸
756 kcal	鶏つくね あんかけじゃがとん		じゃがいも 三温糖・でん粉 菜種油	鶏つくね 豚肉	枝豆
25(水)	角食パン きのこのスープ		角食パン オリーブ油	ベーコン	えのき茸・しめじ エリンギ 玉ねぎ・人参 ほうれん草
753 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	玉ねぎ・人参 ピーマン
26(木)	肉うどん		うどん	豚肉 油揚げ	小松菜 長葱 干し椎茸
695 kcal	ちくわ磯辺天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮		菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	ちくわ磯辺天ぷら 高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜
27(金)	ピタパン チリコンカン		ピタパン 菜種油 三温糖	豚肉 大豆 大福豆・金時豆	玉ねぎ・人参 ピーマン にんにく
835 kcal	ウインナー【2個】 ブロッコリーソテー		ウインナー 菜種油	ベーコン	ブロッコリー コーン 玉ねぎ
30(月)	ごはん 鶏つみれ汁		ごはん	鶏つくね 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
863 kcal	 骨に注意して食べましょう 白身魚フライ ウインナーじゃが		菜種油 じゃがいも 三温糖 菜種油	白身魚フライ ウインナー	人参 しらたき

※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。