

令和7年度 12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
【中学生の基準】
◎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		
日付	内容	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(月)	ごはん 豆腐となめこの味噌汁	ごはん 豆腐 油揚げ 白みそ	なめこ 大根 ほうれん草	
	鶏と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	ツナ	人参
2(火)	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
	白身魚のフライ ビザ風ソテー	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	白身魚フライ ワインナー チーズ	玉葱 ビーマン コーン
3(水)	ごはん マーボー豆腐	三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チングン菜 干し椎茸
	ギョーザ【2個】 小魚		ギョーザ	小魚
4(木)	ごはん とりつみれ味噌汁		とりつみれ 油揚げ 白みそ	人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜
	いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮		いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ	人参
5(金)	おかかふりかけ カレーうどん		おかかふりかけ うどん	若鶏ごま照焼き
	星のコロッケ	星のコロッケ 菜種油		
6(月)	厚揚げのそぼろ煮	三温糖・でん粉 菜種油	厚揚げ・豚肉 白みそ	玉葱・人参 生姜・いんげん
	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】	ごはん 新米		
7(火)	ワンタンスープ	ワンタン		白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸
	肉シューマイ ブルコギ	肉シューマイ 菜種油・三温糖 ごま油・白ごま	玉葱・人参 赤みそ	もやし・にんにく
8(水)	角食パン ハヤシシチュー	角食パン じゃが芋 菜種油 三温糖	豚肉	玉葱・人参 しめじ・生姜 にんにく
	オムレツ カラフル野菜の カレーソテー	オムレツ 菜種油	ワインナー	人参・コーン いんげん ブロッコリー
9(木)	ごはん さつま汁	ごはん さつま芋	鶏肉 豆腐 白みそ	大根 人参 長葱
	サーモンフライ おかか野菜	サーモンフライ 菜種油 三温糖 ごま油	かつお節	もやし キャベツ 人参
10(金)	ごはん おでん	ごはん 三温糖	がんも さつま揚げ 昆布	人参 大根 こんにゃく
	にしん甘露煮 りんごゼリー	にしん甘露煮 りんごゼリー		
11(木)	ごはん おでん	ごはん 三温糖	かんも さつま揚げ 昆布	人参 大根 こんにゃく
	にしん甘露煮 りんごゼリー	にしん甘露煮 りんごゼリー		

献立		食品		
日付	内容	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
12(金)	味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ	玉葱・人参 キャベツ・長葱 たけのこ 生姜・にんにく
	揚げパオオ【2個】 炒めナムル	菜種油 ごま油・三温糖 白ごま でん粉	揚げパオオ 豚肉	もやし・いんげん 人参・きくらげ にんにく
13(土)	ごはん 手団子味噌汁	ごはん いももち	鶏肉 白みそ	大根 人参 長葱
	さばのしゅうゆ煮 五目豆	さばのしゅうゆ煮 高野豆腐 三温糖	さばのしゅうゆ煮 大豆 竹輪	つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
14(日)	丸パン ミネストローネ	丸パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉葱 人参・トマト にんにく・バセリ
	メンチカツ コーンソテー	メンチカツ コーンソテー 菜種油	メンチカツ ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん
15(月)	麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃが芋 菜種油	豚肉	人参・玉葱 にんにく・生姜
	野菜ソテー	野菜ソテー 菜種油	ベーコン	キャベツ・人参 玉葱・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン ズッキーニ
16(火)	みかん			みかん
	ごはん もやしの味噌汁	ごはん 油揚げ 白みそ		もやし 長葱
17(水)	若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮	若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮 菜種油 三温糖	豚肉 竹輪	大根 人参 つきこんにゃく
	18(木)			
19(金)	スパゲティ ナポリタンソース	スパゲティ 菜種油 三温糖	豚肉 ウインナー	玉葱 人参 ピーマン
	アンサンブルエッグ (パンプキン)			アンサンブルエッグ (パンプキン)
20(土)	ジャーマンポテト	じゃが芋 菜種油	ベーコン	玉葱 バセリ
	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー		
21(日)	ケチャップライス 根菜のコロコロスープ	ケチャップライス 根菜のコロコロスープ オリーブ油		大根・人参 玉葱・ピーマン にんにく
	クリスピーチキン プロッコリーソテー	クリスピーチキン プロッコリーソテー 菜種油	ベーコン	ブロッコリー 枝豆・玉葱
22(月)	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ		
	角食パン コーンポタージュ	角食パン コーンポタージュ 菜種油・バター 牛乳 生クリーム		
23(火)	網焼きハンバーグ ツナとほうれん草の ソテー	網焼きハンバーグ ツナとほうれん草の ソテー 菜種油	ツナ スライスチーズ	ほうれん草 玉葱・人参 いんげん
	スライスチーズ			



※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。