

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 病気にかけ にくくするなど
1(月) ごはん 豆腐となめこの味噌汁 681 kcal 鶏と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮	ごはん 菜種油 春雨 三温糖	豆腐 油揚げ 白みそ 鶏と根菜のつくね ツナ	なめこ 大根 ほうれん草 人参
2(火) 丸パン マカロニスープ 643 kcal 骨に注意して食べましょう 白身魚フライ ピザ風ソテー	丸パン マカロニ 菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	ベーコン 白身魚フライ ウインナー チーズ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 ピーマン コーン
3(水) ごはん マーボー豆腐 699 kcal ギョーザ(2個) 小魚 ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
4(木) ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
5(金) ごはん マーボー豆腐 699 kcal ギョーザ(2個) 小魚 ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
6(土) ごはん マーボー豆腐 699 kcal ギョーザ(2個) 小魚 ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
7(日) ごはん マーボー豆腐 699 kcal ギョーザ(2個) 小魚 ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
8(月) ごはん マーボー豆腐 699 kcal ギョーザ(2個) 小魚 ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
9(火) 丸パン マカロニスープ 643 kcal 骨に注意して食べましょう 白身魚フライ ピザ風ソテー	丸パン マカロニ 菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	ベーコン 白身魚フライ ウインナー チーズ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 ピーマン コーン
10(水) ごはん マーボー豆腐 699 kcal ギョーザ(2個) 小魚 ごはん とりつみれ味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 おかかふりかけ カレーうどん	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉 菜種油 三温糖 うどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ ギョーザ 小魚 とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ ひじき・高野豆腐 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ 星のコロッケ 菜種油 三温糖・でん粉 菜種油 厚揚げ・豚肉 白みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チンゲン菜 干し椎茸 人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜 人参 白滝 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸 玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
11(木) ごはん おでん 647 kcal 骨に注意して食べましょう にしん甘露煮 りんごゼリー	ごはん 三温糖 菜種油 じゃが芋 三温糖 ごま油 りんごゼリー	がんも さつま揚げ 昆布 にしん甘露煮	人参 大根 こんにゃく 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 にくくするなど
12(金) 味噌ラーメン 630 kcal 揚げパオズ(2個) 炒めナムル	ラーメン 菜種油 菜種油 ごま油・三温糖 白ごま でん粉	豚肉 赤みそ 揚げパオズ 豚肉	玉葱・人参 キャベツ・長葱 たけのこ 生姜・にんにく もやし・いんげん 人参・きくらげ にんにく
15(月) ごはん 芋団子味噌汁 700 kcal 骨に注意して食べましょう さばのしょうゆ煮 五目豆	ごはん いももち 菜種油 三温糖	鶏肉 白みそ 高野豆腐 大豆 竹輪	大根 人参 長葱 つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
16(火) 丸パン ミネストローネ 640 kcal メンチカツ コーンソテー	丸パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖 菜種油 菜種油		キャベツ・玉葱 人参・トマト にんにく・パセリ メンチカツ ベーコン コーン 玉葱・人参 いんげん
17(水) 麦ごはん ポークカレー 707 kcal 野菜ソテー みかん	麦ごはん じゃが芋 菜種油 菜種油	豚肉 ベーコン	人参・玉葱 にんにく・生姜 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 みかん
18(木) ごはん もやしの味噌汁 631 kcal 若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮	ごはん 油揚げ 白みそ 菜種油 三温糖	豚肉 竹輪	もやし 長葱 大根 人参 つきこんにゃく
19(金) スパゲティ ナポリタンソース 726 kcal アンサンブルエッグ (パンフキン) シャーマンポテト 冬 ミルメークコーヒー ケチャップライス	スパゲティ 菜種油 三温糖 じゃが芋 菜種油 ミルメークコーヒー ケチャップライス	豚肉 ウインナー アンサンブルエッグ (パンフキン) ベーコン 玉葱 パセリ	玉葱 人参 ピーマン アンサンブルエッグ (パンフキン) 玉葱 パセリ
22(月) ケチャップライス 根菜のコロコロスープ 708 kcal クリスマスケーキ クリスピーチキン ブロッコリーソテー クリスマスケーキ	ケチャップライス オリーブ油 菜種油 菜種油 クリスマスケーキ		大根・人参 玉葱・ピーマン にんにく クリスピーチキン ベーコン ブロッコリー 枝豆・玉葱
23(火) 角食パン コーンポタージュ 768 kcal 網焼きハンバーグ ツナとほうれん草の ソテー スライスチーズ	角食パン 菜種油・バター 生クリーム 菜種油	牛乳 網焼きハンバーグ ツナ	玉葱・コーン パセリ ほうれん草 玉葱・人参 いんげん



※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。