

令和7年度12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 病気にかかり にくくするなど
1(月)	ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
	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 竹輪	豚肉 人参	大根 つきこんにゅく
2(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 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
	キヨーザ【3個】 白ごまプリン	キヨーザ 白ごまプリン		
	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
3(水)	骨に注意して食べましょう魚 白身魚フライ ピザ風ソテー	白身魚フライ ピザ風ソテー	白身魚フライ ワインナー チーズ	玉葱 ビーマン コーン
	カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
	星のコロッケ	星のコロッケ 菜種油		
4(木)	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 とりつみれ味噌汁	ごはん	とりつみれ 油揚げ 白みそ	人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜
	骨に注意して食べましょう魚 いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	いわしのみぞれ煮 ひじき・高野豆腐	豚肉・さつま揚げ 白滝	人参
5(金)	おかかふりかけ		おかかふりかけ	
	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】	ごはん 新米		
	豆腐となめこの味噌汁		豆腐 油揚げ 白みそ	なめこ 大根 ほうれん草
8(月)	鶏と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮		鶏と根菜のつくね ツナ	人参
	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】	ごはん 新米		
	さつま汁	さつま芋	鶏肉 豆腐 白みそ	大根 人参 長葱
9(火)	骨に注意して食べましょう魚 サーモンフライ おかか野菜	サーモンフライ おかか野菜	サーモンフライ かつお節	人参 長葱 もやし キャベツ・人参
	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】	ごはん 新米		
	さつま汁			
10(水)	角食パン ハヤシシチュー	角食パン 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
	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
11(木)	揚げパオズ【2個】 炒めナムル	揚げパオズ ごま油・三温糖 白ごま でん粉		もやし・いんげん 人参・きくらげ にんにく

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
12(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
	骨に注意して食べましょう魚 にしん甘露煮【2個】 りんごゼリー	にしん甘露煮 りんごゼリー		にしん甘露煮 りんごゼリー
15(月)	ごはん ワンタンスープ	ごはん ワンタン		白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸
	肉シューマイ【2個】 ブルコギ	肉シューマイ ブルコギ	豚肉 赤みそ ごま油・白ごま	玉葱・人参 もやし にんにく
16(火)	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	ベーコン	キャベツ・人参 玉葱・ピーマン いんげん コーン みかん
17(水)	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・パセリ
	メンチカツ コーンソテー	メンチカツ 菜種油	ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん
18(木)	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 ワインナー	玉葱 人参 ピーマン
	アンサンブルエッグ (パンプキン) ジャーマンポテト	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)
19(金)	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー		
	ごはん 白菜の味噌汁	ごはん 油揚げ 白みそ		白菜・玉葱 人参 長葱
22(月)	ぶり生姜醤油ノフイ 鶏肉といんげんの 炒め物	ぶり生姜醤油ノフイ 鶏肉 菜種油 三温糖	鶏肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
	ごはん かぼちゃ団子味噌汁	ごはん かぼちゃもち	白みそ	大根 人参 長葱
23(火)	骨に注意して食べましょう魚 さばのしょうゆ煮	骨に注意して食べましょう魚 さばのしょうゆ煮		
	五目豆	五目豆	高野豆腐 大豆 竹輪	つきこんにゅく 人参・ごぼう グリーンピース
24(水)	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 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 ブロッコリーソテー	クリスピーチキン 菜種油	ベーコン	ブロッコリー 枝豆・玉葱
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ		



※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。