

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 病気にかけり 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
725 kcal	若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮	菜種油 三温糖	若鶏ごま照焼き 豚肉 竹輪	大根 人参 つきこんにやく
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 チンゲン菜 干し椎茸
879 kcal	ギョーザ(3個) 白ごまプリン	白ごまプリン	ギョーザ	
3(水)	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
767 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	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	白身魚フライ ウインナー チーズ	玉葱 ピーマン コーン
4(木)	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
804 kcal	星のコロッケ 厚揚げのそぼろ煮	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	玉葱・人参 生姜・いんげん
5(金)	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
843 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	菜種油 三温糖	いわしのみぞれ煮 豚肉・さつまいも ひじき・高野豆腐	人参 白滝
8(月)	ごはん 【寄贈米「う米蔵」】 豆腐となめこの味噌汁	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】 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
787 kcal	鶏と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	鶏と根菜のつくね ツナ	人参
9(火)	ごはん 【寄贈米「う米蔵」】 さつまいも汁	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】 さつまいも汁	鶏肉 豆腐 白みそ	大根 人参 長葱
737 kcal	骨に注意して食べましょう サーモンフライ おかか野菜	菜種油 三温糖 ごま油	サーモンフライ かつお節	もやし キャベツ・人参
10(水)	角食パン ハヤシチュー	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
816 kcal	オムレツ カラフル野菜の カレーソテー	菜種油	オムレツ ウインナー	人参・コーン いんげん ブロッコリー
11(木)	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
687 kcal	揚げパオズ(2個) 炒めナムル	菜種油 ごま油・三温糖 白ごま でん粉	揚げパオズ 豚肉	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 病気にかけり にくくするなど
12(金)	ごはん おでん	ごはん 三温糖	がんも さつまいも 昆布	人参 大根 こんにやく
799 kcal	骨に注意して食べましょう にしん甘露煮(2個) りんごゼリー	にしん甘露煮(2個) 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
771 kcal	肉シューマイ(2個) フルコギ	菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	肉シューマイ 豚肉 赤みそ	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
823 kcal	野菜ソテー	菜種油	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
743 kcal	メンチカツ コーンソテー	菜種油 菜種油	メンチカツ 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 ウインナー	玉葱 人参 ピーマン
818 kcal	アンサンブルエッグ (パンプキン) シャーマンポテト	じゃが芋 菜種油	ベーコン	アンサンブルエッグ (パンプキン) 玉葱 パセリ
19(金)	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
819 kcal	骨に注意して食べましょう ぶり生姜醤油フライ 鶏肉といんげんの 炒め物	菜種油 春雨 菜種油 三温糖	ぶり生姜醤油フライ 鶏肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
22(月)	ごはん かぼちゃ団子味噌汁	ごはん かぼちゃもち	鶏肉 白みそ	大根 人参 長葱
844 kcal	骨に注意して食べましょう さばのしょうゆ煮 五目豆	菜種油 三温糖	さばのしょうゆ煮 高野豆腐 大豆 竹輪	つきこんにやく 人参・ごぼう グリーンピース
23(火)	ケチャップライス 根菜のココロスープ	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
796 kcal	クリスマスチキン ブロッコリーソテー	菜種油 菜種油	クリスマスチキン 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。