

令和7年度1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 病気にかり にくくするなど
14(水)	角食パン クリームシチュー	角食パン じゃが芋 菜種油	ベーコン 牛乳 人参 玉葱 グリーンピース
813 kcal	チキンロイヤルカツ ブロッコリーソテー	チキンロイヤルカツ ウインナー	ブロッコリー コーン 玉葱
15(木)	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ 小松菜 長葱・人参 干し椎茸
700 kcal	竹輪の磯辺天ぷら 厚揚げの味噌炒め	菜種油 厚揚げ 三温糖 でん粉	竹輪の磯辺天ぷら 玉葱 人参 ピーマン しめじ
16(金)	ごはん まだいのつみれ汁	ごはん	まだいのつみれ 油揚げ 大根・人参 ごぼう 長葱
894 kcal	さばの味噌煮 蓮根と人参の金平	菜種油 三温糖	さばの味噌煮 豚肉 蓮根 しらたき 人参
19(月)	ごはん ボークカレー	ごはん 菜種油 じゃが芋	人参・玉葱 にんにく 生姜
817 kcal	野菜ソテー	菜種油	キャベツ 人参・玉葱 ピーマン
	給食週間はちみつ ゆずゼリー	はちみつゆずゼリー	
20(火)	ごはん 中華スープ	ごはん	鶏肉 白菜・玉葱・人参 長葱・干し椎茸
762 kcal	豆腐シューマイ【3個】 ピピンバ風炒め	菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	豆腐シューマイ もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
21(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
730 kcal	ウインナー 大根とうもろこしの デミグラス煮	菜種油	ウインナー うもろこし 大根
22(木)	五目あんかけ焼きそば	蒸し麺 三温糖 ごま油・菜種油 でん粉	豚肉 玉葱・白菜・人参 小松菜・たけのこ きくらげ にんにく・生姜
740 kcal	揚げパン	ソフトフランス グラニュー糖 菜種油	
	型抜きチーズ	チーズ	

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 病気にかり にくくするなど
23(金)	ごはん 大根とえのきの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ 大根・えのき茸 人参・長葱
840 kcal	チキンカツ ソース 五目豆	菜種油 ソース 菜種油 三温糖	チキンカツ 高野豆腐 大豆 竹輪 つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
26(月)	わかめごはん 豆腐のすまし汁	ごはん	わかめ 豆腐 大根・人参 長葱 干し椎茸
787 kcal	ほっけフライ ウインナーじゃが	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油	ほっけフライ ウインナー 人参 しらたき
27(火)	ごはん 豚汁	ごはん じゃが芋	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ 人参・大根 ごぼう・玉葱 つきこんにゃく
763 kcal	にしんの甘露煮【2個】 おかか野菜	にしんの甘露煮 三温糖 ごま油	かつお節 もやし・人参 キャベツ
28(水)	角食パン ポトフ	角食パン じゃが芋	ウインナー 大根 人参 キャベツ
847 kcal	ケチャップ味肉団子【2個】 つぶあん ホイップバター	ケチャップ味肉団子 つぶあん ホイップバター	
29(木)	スパゲティ ツナトマトソース	スパゲティ 菜種油 三温糖	ツナ 玉葱・人参 パセリ トマト にんにく
813 kcal	ハッシュポテト	ハッシュポテト 菜種油	ほうれん草 コーン・玉葱
30(金)	麦ごはん マーボー豆腐	麦ごはん 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
904 kcal	ごぼうつまみ揚げ【2個】 マーラーカオ	ごぼうつまみ揚げ マーラーカオ	

28日(水)の「つぶあん」は
ホクレンからの無償提供です。



※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。