

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%

		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
14(水)	角食パン	角食パン		
	クリームシチュー	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	チキンロイヤルカツ		
	プロッコリーソテー	菜種油	ワインナー	プロッコリー 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
	竹輪の磯辺天ぶら	菜種油	竹輪の磯辺天ぶら	
700 kcal	厚揚げの味噌炒め	菜種油 三温糖 でん粉	厚揚げ 白みそ	玉葱 人参 ビーマン しめじ
	ごはん	ごはん		
894 kcal	まだいのつみれ汁		まだいのつみれ 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
	さばの味噌煮	さばの味噌煮		
16(金)	蓮根と人参の金平	菜種油 三温糖	豚肉	蓮根 しらたき 人参
	ごはん	ごはん		
817 kcal	ホークカレー	菜種油 じゃが芋	豚肉	人参・玉葱 にんにく 生姜
	野菜ソテー	菜種油	ベーコン	キャベツ 人参・玉葱 ビーマン
20(火)	給食週間はちみつ ゆずゼリー	はちみつゆずゼリー		
	ごはん	ごはん		
762 kcal	中華スープ		鶏肉	白菜・玉葱・人参 長葱・干し椎茸
	豆腐シューまい【3個】		豆腐シューまい	
21(水)	ビビンバ風炒め	菜種油 ごま油 三温糖 白こま	豚肉	もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
	丸パン	丸パン		
730 kcal	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参
	ワインナー		ワインナー	
22(木)	大根とう米豚の デミグラス煮	菜種油	う米豚	大根
	コンテスト			
740 kcal	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
	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	

		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
23(金)	ごはん	ごはん		
	大根とえのきの味噌汁			油揚げ 白みそ
840 kcal	チキンカツ	菜種油		チキンカツ
	ソース	ソース		
26(月)	五目豆	菜種油 三温糖	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
	わかめごはん	ごはん		わかめ
787 kcal	豆腐のすまし汁		豆腐	大根・人参 長葱 干し椎茸
	骨に注意して食べましょう			
27(火)	ほっけフライ	菜種油	ほっけフライ	
	ワインナーじゃが	じゃが芋 三温糖 菜種油	ワインナー	人参 しらたき
763 kcal	ごはん	ごはん		
	豚汁	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
847 kcal	にしんの甘露煮【2個】		にしんの甘露煮	
	おかか野菜	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	角食パン		
	ホトフ	じゃが芋	ワインナー	大根 人参 キャベツ
813 kcal	ケチャップ味肉団子【2個】		ケチャップ味肉団子	
	つぶあん		つぶあん	
29(木)	ホイップバター	ホイップバター		ホクレンからの むしょうていきよう
	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
804 kcal	ハッシュポテト	ハッシュポテト 菜種油		
	コーンと ほうれん草のソテー	菜種油	ワインナー	ほうれん草 コーン・玉葱
30(金)	麦ごはん			
	マーポー豆腐	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】		ごぼうつまみ揚げ	
	マーラーカオ	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。