

令和7年度2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
2(月)	746 kcal	ごはん	ごはん	
		わかめスープ	鶏肉・つと わかめ	玉葱 長葱
	746 kcal	人参シューマイ【3個】	人参シューマイ	
		ブルコギ	菜種油 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 もやし 人参 にんにく
3(火)	837 kcal	ごはん	ごはん	
		じゃが芋の味噌汁	じゃが芋 油揚げ 白みそ	玉葱 人参
	節分の日 	骨に注意して食べましょう 	いわしの梅煮	
		鶏肉といんげんの炒め物	春雨 菜種油 三温糖	玉葱・人参 いんげん 生姜
		節分豆		黒糖黒豆
4(水)	725 kcal	丸パン	丸パン	
		ジュリエンスープ		キャベツ 玉葱・人参 ピーマン
	725 kcal	南瓜コロッケ	菜種油	南瓜コロッケ
		シャーマンポテト	じゃが芋 菜種油	玉葱 パセリ
		ミルクコーヒー	ミルクコーヒー	
5(木)	752 kcal	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
		チーズはんぺんフライ	菜種油	チーズはんぺんフライ
	752 kcal	高野豆腐のそぼろ煮	三温糖 でん粉 菜種油	高野豆腐 鶏肉 白みそ
				玉葱 人参 生姜 いんげん
6(金)	776 kcal	ごはん	ごはん	
		すき焼き風煮	三温糖 菜種油	豚肉 焼き豆腐
	776 kcal			玉葱・白菜 人参 長葱 えのき茸 しらたき
		厚焼玉子 小魚	厚焼玉子 小魚	
9(月)	738 kcal	ごはん	ごはん	
		吉野汁	でん粉	豆腐 大根 人参 小松菜 長葱
	738 kcal	鶏つくね	春雨 三温糖	鶏つくね 人参
		人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	ツナ 人参
10(火)	771 kcal	ごはん	ごはん	
		茎わかめスープ	ごま油	茎わかめ 鶏肉
	かに玉 千歳産食材 もりもり 塩あなかけ風 コンテスト カスタードワッフル	かに玉	かに玉	
		うま味(ひき肉)	白菜・大根・人参 ピーマン 椎茸	
12(木)	863 kcal	醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 玉葱・もやし 人参・長葱 生姜・にんにく
		春巻き	菜種油	春巻き
	ハロウィン 	キムチ炒め	菜種油 ごま油	鶏肉 白菜・玉葱 人参・キムチ にんにく・生姜
		チョコボンデーナツ	チョコボンデーナツ	
13(金)	777 kcal	ごはん	ごはん	
		にらと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 白みそ	にら・玉葱 人参 しめじ
	骨に注意して食べましょう 	さばの塩焼き	さばの塩焼き	
		きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	豚肉 ごぼう しらたき 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 病気にかかり にくくするなど
16(月)	822 kcal	麦ごはん	麦ごはん	
		チキンカレー	じゃが芋 菜種油	鶏肉 人参 玉葱 にんにく・生姜
	822 kcal	ナムル風蒸し野菜	ごま油 白ごま	もやし・人参 いんげん にんにく
		みかんゼリー	みかんゼリー	
17(火)	740 kcal	ごはん	ごはん	
		根菜のすまし汁		鶏肉 油揚げ
	骨に注意して食べましょう 	たらフライ	菜種油	たらフライ
		ひじきと竹輪の炒め物	菜種油 三温糖	ひじき 竹輪
18(水)	755 kcal	丸パン	丸パン	
		ミネストローネ	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
	755 kcal	焼きそば	焼きそば	
		ウインナーソテー	菜種油	ウインナー
19(木)	727 kcal	肉うどん	うどん	豚肉 油揚げ
		かき揚げ	菜種油	小松菜 長葱 干し椎茸
	727 kcal	五目豆	菜種油 三温糖	かき揚げ 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
20(金)	787 kcal	ごはん	ごはん	
		肉味噌豆腐	菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ
	787 kcal			玉葱・人参 長葱 グリーンピース 干し椎茸 生姜・にんにく
		コーンつまみ揚げ【3個】	コーンつまみ揚げ	
		さつま芋スティック	さつま芋スティック	
24(火)	801 kcal	ごはん	ごはん	
		ワンタンスープ	ワンタン	
	801 kcal			白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸
		イカメンチカツ	菜種油	イカメンチカツ
	801 kcal	チンジャオロース	でん粉 菜種油 ごま油	豚肉 たけのこ・もやし ピーマン・玉葱 生姜・にんにく
25(水)	915 kcal	角食パン	角食パン	
		クラムチャウダー	じゃが芋 オリーブ油 バター	あさり 牛乳
	915 kcal			玉葱 人参 パセリ
		ジャンボ肉団子【2個】	ジャンボ肉団子	
	915 kcal	枝豆のソテー	菜種油	枝豆 人参 キャベツ
26(木)	858 kcal	スパゲティ	スパゲティ	豚肉 玉葱 人参 トマト にんにく・生姜
		ミートソース	オリーブ油 三温糖	
	858 kcal	ハッシュポテト	ハッシュポテト	
			菜種油	
	858 kcal	ブロッコリーソテー	菜種油	ベーコン
				ブロッコリー コーン・玉葱
27(金)	790 kcal	わかめごはん	ごはん	わかめ
		鶏つみれ汁		鶏つくね 油揚げ
	骨に注意して食べましょう 			人参 小松菜 ごぼう 長葱
		さんまおかか煮	さんまおかか煮	
	790 kcal	切干大根の炒め煮	菜種油 三温糖	切干大根 人参

※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。