

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