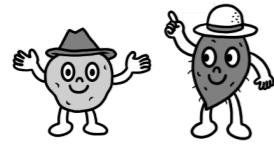


令和元年



# 9月 小学校給食予定献立表



苫小牧市学校給食共同調理場  
第1調理場 TEL 57-5881  
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金																																							
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																																						
2  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 543kcal・21.0g・15.3g・1.5g 中 614kcal・23.9g・16.9g・1.6g 高 681kcal・26.5g・18.7g・2.3g なめこみそしる ピビンバ むらさきいもチップス	3  うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 621kcal・25.9g・15.1g・1.8g 中 640kcal・28.0g・15.7g・2.3g 高 802kcal・29.3g・32.5g・2.7g さんさいうどん タコdeたこやき ストロベリーヨーグルト	4  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 606kcal・26.3g・15.4g・1.5g 中 677kcal・28.9g・16.7g・1.6g 高 745kcal・31.5g・17.9g・1.9g じゃがいものそばろに イワシのにつけうめふうみ こぼねに気をつけて食べましょう	5  バーガーパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 621kcal・26.7g・26.0g・3.5g 中 679kcal・29.2g・27.3g・4.0g 高 779kcal・33.6g・29.3g・4.7g ぎょうざスープ ソーセージステーキ パンにはさんで食べましょう マイティーソース こくさんさつまいもとくりのタルト	6  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 600kcal・21.0g・16.5g・1.8g 中 656kcal・22.9g・17.2g・2.1g 高 714kcal・24.8g・17.9g・2.2g ぶたじる すきやきふうフライ すこやかふりかけ(おかか)	9  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 618kcal・25.3g・21.6g・2.1g 中 679kcal・27.7g・22.7g・2.5g 高 740kcal・30.1g・23.8g・2.9g ちゅうかどん(しおあじ) さんまのにつけ こぼねに気をつけて食べましょう	10  ラーメン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 702kcal・30.7g・19.2g・3.2g 中 725kcal・32.3g・19.8g・3.7g 高 746kcal・34.0g・20.3g・4.4g あっさりしおワンタンラーメン とりごまてりやき こくさんくりムースのり(2まい)	11  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 575kcal・23.6g・14.8g・1.8g 中 656kcal・27.5g・16.4g・2.0g 高 737kcal・31.1g・18.1g・2.5g さつまじる ぶたにくのしょうがいため	12  スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 577kcal・24.5g・22.2g・2.2g 中 651kcal・23.2g・24.1g・2.6g 高 767kcal・27.4g・27.0g・3.3g つづつづコーンスープ とかちだいずコロッケ みかんジャム	13  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 613kcal・22.5g・16.2g・1.8g 中 668kcal・24.4g・16.6g・1.9g 高 744kcal・26.2g・17.0g・2.3g いもだんごじる チキンカツ じゅうごやデザート あじつきのり	10日(火)「あっさり塩ワンタンラーメン」 拓真小学校の6年生が考えた献立です。季節の変わり目なので、体調を崩さないように、栄養バランスのよいラーメンになるように考えました。 ワンタンや人参、にらなどを入れて色どりも工夫しました。トッピングとしてのりを添えることで、見た目からも楽しい給食です。		17  うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 637kcal・20.9g・19.9g・1.8g 中 658kcal・22.8g・20.6g・2.3g 高 677kcal・24.2g・21.4g・2.7g にくうどん やさいかきあげ アセロラゼリー	18  むぎごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 583kcal・17.4g・16.3g・2.0g 中 662kcal・19.5g・18.5g・2.6g 高 739kcal・21.6g・20.6g・2.9g チキンカレー ブドウゼリー	19  コッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 500kcal・24.5g・20.4g・2.1g 中 592kcal・29.0g・23.5g・2.5g 高 723kcal・34.0g・27.3g・3.3g ポトフ ぶたにくのトマトに	20  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 702kcal・22.3g・19.5g・1.8g 中 762kcal・24.3g・19.9g・1.9g 高 823kcal・26.1g・20.2g・2.2g しらたまじる オージービーフコロッケ(みそあじ) やさいふりかけ	30日(月)「根菜まろやがみそスープ」 美園小学校の6年生が考えた献立です。 秋が旬の根菜と、あさが入っていることがおすすめポイントです。 かくし味の牛乳がまろやかさとコクを出してくれています。 5大栄養素がそろうように考えました。		24  スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 486kcal・21.9g・10.8g・2.0g 中 527kcal・23.9g・12.5g・2.5g 高 565kcal・25.8g・14.4g・2.9g ミートスパゲティ コンビネーションオムレツ ジョアマスカット	25  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 543kcal・20.6g・14.2g・2.1g 中 606kcal・22.9g・15.1g・2.3g 高 666kcal・24.8g・16.2g・2.6g けんちんじる ふきのいためものカップなっとう	26  こくとうパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 576kcal・23.5g・22.8g・2.5g 中 651kcal・26.6g・24.5g・2.9g 高 770kcal・30.9g・27.3g・3.5g クラムチャウダー ショーロンポー(2こ)	27  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 621kcal・25.3g・18.5g・1.6g 中 685kcal・27.7g・19.3g・1.8g 高 744kcal・29.7g・20.1g・2.0g にくじゃが さばみそに こぼねに気をつけて食べましょう	30  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・22.2g・16.4g・2.5g 中 622kcal・23.6g・16.9g・2.8g 高 670kcal・24.8g・17.2g・3.1g こんさいまろやがみそスープ チキンとポークのおろしバーグ のりつくだに	9月13日は十五夜です じゅうごや ほうさく いの つきみだんご 十五夜には豊作を祈って、月見団子やすすきを供えて月見をする風習があります。 これにちなんで給食では13日(金)に十五夜デザートを提供します。		○牛乳は毎日つきますが、24日(火)は牛乳の代わりにジョアがつきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 <a href="#">トップページ</a> → 教育・文化・スポーツ → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a> 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。		夜間窓口を開設しております 9月は17(火)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。	
10日(火)「あっさり塩ワンタンラーメン」 拓真小学校の6年生が考えた献立です。季節の変わり目なので、体調を崩さないように、栄養バランスのよいラーメンになるように考えました。 ワンタンや人参、にらなどを入れて色どりも工夫しました。トッピングとしてのりを添えることで、見た目からも楽しい給食です。		17  うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 637kcal・20.9g・19.9g・1.8g 中 658kcal・22.8g・20.6g・2.3g 高 677kcal・24.2g・21.4g・2.7g にくうどん やさいかきあげ アセロラゼリー	18  むぎごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 583kcal・17.4g・16.3g・2.0g 中 662kcal・19.5g・18.5g・2.6g 高 739kcal・21.6g・20.6g・2.9g チキンカレー ブドウゼリー	19  コッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 500kcal・24.5g・20.4g・2.1g 中 592kcal・29.0g・23.5g・2.5g 高 723kcal・34.0g・27.3g・3.3g ポトフ ぶたにくのトマトに	20  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 702kcal・22.3g・19.5g・1.8g 中 762kcal・24.3g・19.9g・1.9g 高 823kcal・26.1g・20.2g・2.2g しらたまじる オージービーフコロッケ(みそあじ) やさいふりかけ	30日(月)「根菜まろやがみそスープ」 美園小学校の6年生が考えた献立です。 秋が旬の根菜と、あさが入っていることがおすすめポイントです。 かくし味の牛乳がまろやかさとコクを出してくれています。 5大栄養素がそろうように考えました。		24  スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 486kcal・21.9g・10.8g・2.0g 中 527kcal・23.9g・12.5g・2.5g 高 565kcal・25.8g・14.4g・2.9g ミートスパゲティ コンビネーションオムレツ ジョアマスカット	25  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 543kcal・20.6g・14.2g・2.1g 中 606kcal・22.9g・15.1g・2.3g 高 666kcal・24.8g・16.2g・2.6g けんちんじる ふきのいためものカップなっとう	26  こくとうパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 576kcal・23.5g・22.8g・2.5g 中 651kcal・26.6g・24.5g・2.9g 高 770kcal・30.9g・27.3g・3.5g クラムチャウダー ショーロンポー(2こ)	27  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 621kcal・25.3g・18.5g・1.6g 中 685kcal・27.7g・19.3g・1.8g 高 744kcal・29.7g・20.1g・2.0g にくじゃが さばみそに こぼねに気をつけて食べましょう	30  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・22.2g・16.4g・2.5g 中 622kcal・23.6g・16.9g・2.8g 高 670kcal・24.8g・17.2g・3.1g こんさいまろやがみそスープ チキンとポークのおろしバーグ のりつくだに	9月13日は十五夜です じゅうごや ほうさく いの つきみだんご 十五夜には豊作を祈って、月見団子やすすきを供えて月見をする風習があります。 これにちなんで給食では13日(金)に十五夜デザートを提供します。		○牛乳は毎日つきますが、24日(火)は牛乳の代わりにジョアがつきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 <a href="#">トップページ</a> → 教育・文化・スポーツ → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a> 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。		夜間窓口を開設しております 9月は17(火)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。																					
30日(月)「根菜まろやがみそスープ」 美園小学校の6年生が考えた献立です。 秋が旬の根菜と、あさが入っていることがおすすめポイントです。 かくし味の牛乳がまろやかさとコクを出してくれています。 5大栄養素がそろうように考えました。		24  スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 486kcal・21.9g・10.8g・2.0g 中 527kcal・23.9g・12.5g・2.5g 高 565kcal・25.8g・14.4g・2.9g ミートスパゲティ コンビネーションオムレツ ジョアマスカット	25  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 543kcal・20.6g・14.2g・2.1g 中 606kcal・22.9g・15.1g・2.3g 高 666kcal・24.8g・16.2g・2.6g けんちんじる ふきのいためものカップなっとう	26  こくとうパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 576kcal・23.5g・22.8g・2.5g 中 651kcal・26.6g・24.5g・2.9g 高 770kcal・30.9g・27.3g・3.5g クラムチャウダー ショーロンポー(2こ)	27  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 621kcal・25.3g・18.5g・1.6g 中 685kcal・27.7g・19.3g・1.8g 高 744kcal・29.7g・20.1g・2.0g にくじゃが さばみそに こぼねに気をつけて食べましょう	30  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・22.2g・16.4g・2.5g 中 622kcal・23.6g・16.9g・2.8g 高 670kcal・24.8g・17.2g・3.1g こんさいまろやがみそスープ チキンとポークのおろしバーグ のりつくだに	9月13日は十五夜です じゅうごや ほうさく いの つきみだんご 十五夜には豊作を祈って、月見団子やすすきを供えて月見をする風習があります。 これにちなんで給食では13日(金)に十五夜デザートを提供します。		○牛乳は毎日つきますが、24日(火)は牛乳の代わりにジョアがつきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 <a href="#">トップページ</a> → 教育・文化・スポーツ → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a> 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。		夜間窓口を開設しております 9月は17(火)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。																															
30  ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・22.2g・16.4g・2.5g 中 622kcal・23.6g・16.9g・2.8g 高 670kcal・24.8g・17.2g・3.1g こんさいまろやがみそスープ チキンとポークのおろしバーグ のりつくだに	9月13日は十五夜です じゅうごや ほうさく いの つきみだんご 十五夜には豊作を祈って、月見団子やすすきを供えて月見をする風習があります。 これにちなんで給食では13日(金)に十五夜デザートを提供します。		○牛乳は毎日つきますが、24日(火)は牛乳の代わりにジョアがつきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 <a href="#">トップページ</a> → 教育・文化・スポーツ → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a> 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。		夜間窓口を開設しております 9月は17(火)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。																																									