



# 6月 小学校給食予定献立表

B



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
1 ごはん	栄養価 低 663kcal 27.3g 22.9g 1.2g 中 734kcal 30.4g 25.2g 1.4g 高 806kcal 33.3g 27.2g 1.5g	2 うどん	栄養価 低 583kcal 20.0g 19.4g 2.1g 中 600kcal 21.6g 20.2g 2.5g 高 617kcal 23.1g 20.8g 2.8g	3 むぎごはん	栄養価 低 590kcal 22.2g 14.6g 1.8g 中 667kcal 25.8g 16.3g 2.2g 高 745kcal 28.9g 18.0g 2.6g	4 バーガーパン	栄養価 低 613kcal 22.0g 28.8g 2.6g 中 671kcal 24.3g 30.4g 2.9g 高 774kcal 27.9g 32.5g 3.4g	5 ごはん	栄養価 低 623kcal 25.6g 18.2g 1.6g 中 713kcal 30.6g 20.8g 1.9g 高 800kcal 34.6g 23.3g 2.5g
	あつあげとだいこんのオイスターソースににくだんご(2こ)		ごもくうどん やさいかきあげ		スープカレー スライスパン		エビカツとタルタルソースをパンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース		ごま汁 かいたくどん おさつスティック 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。
8 ごはん	栄養価 低 590kcal 26.7g 19.3g 2.0g 中 724kcal 29.0g 20.2g 2.2g 高 701kcal 31.4g 21.0g 2.4g	9 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g	10 ごはん	栄養価 低 562kcal 23.4g 16.1g 1.7g 中 619kcal 25.5g 16.8g 2.0g 高 675kcal 27.3g 17.7g 2.3g	11 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 2.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g	12 ごはん	栄養価 低 564kcal 22.6g 16.8g 1.5g 中 625kcal 25.1g 18.0g 1.7g 高 684kcal 27.4g 19.2g 1.9g
	なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう		バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)		こんきはバッチリ! こんさいみそしる かわいいのたつたあげ 小骨に気をつけて食べましょう		ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ		やさいちやんぼん スープ わかどりやさいの やきつくね
15 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g	16 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.5g 高 640kcal 27.6g 15.7g 3.9g	17 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g	18 せわり コッペパン	栄養価 低 478kcal 20.8g 15.3g 3.2g 中 536kcal 23.8g 16.4g 3.7g 高 634kcal 28.3g 18.4g 4.1g	19 ごはん	栄養価 低 532kcal 21.0g 14.5g 1.6g 中 628kcal 24.0g 16.1g 1.8g 高 677kcal 26.7g 17.9g 2.5g
	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース		かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー		よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう		ワンタンスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!		わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう
22 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g	23 ナン	栄養価 低 554kcal 26.4g 17.8g 2.9g 中 601kcal 29.3g 20.0g 3.3g 高 644kcal 32.1g 21.9g 3.6g	24 ごはん	栄養価 低 551kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g	25 スライスパン	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.8g 23.3g 3.5g	26 ごはん	栄養価 低 569kcal 23.7g 14.0g 1.9g 中 628kcal 25.6g 14.6g 2.1g 高 687kcal 27.4g 15.3g 2.3g
	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう		コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト		ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり		ポトフ トマトソース チキンカツ りんごジャム		さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう
29 ごはん	栄養価 低 642kcal 22.2g 21.3g 2.3g 中 694kcal 24.3g 22.1g 2.5g 高 746kcal 26.4g 22.8g 2.7g	30 スパゲティ	栄養価 低 594kcal 24.7g 23.1g 3.9g 中 623kcal 25.9g 24.8g 4.3g 高 653kcal 27.1g 26.4g 4.7g	<p>3月10日(水)～12日(金) 3月に提供を予定していた、昨年度6年生だった児童の考案メニューを提供します!</p> <p>4日(木): 北光小6年生考案 ホカホカトマトスープ</p> <p>10日(水): 明野小6年生考案 根気はバッチリ! 根菜味噌汁</p> <p>苫小牧産の食材を使用しています</p> <p>3日(水) スープカレー しめじ</p> <p>4日(木) ホカホカトマトスープ しめじ</p> <p>9日(水) パターコーンラーメン もやし</p> <p>12日(金) やさいちゃんぼんスープ もやし</p> <p>16日(火) かしわうどん しめじ</p> <p>18日(木) ワンタンスープ もやし</p> <p>19日(金) ビビンバ もやし</p> <p>30日(火) ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ しめじ</p>					
	かきたまじる どうさんめと かぼちゃのコロッケ はいがふりかけ		ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが採れる季節です。旬の味を残さずいただきます。	ミニグリルチキン(レモンハーブあじ)(2こ)					

**夜間窓口を開設しております**

**6月は15日(月)・25日(木)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** 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

**口座振替をしていますか?**

口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。

〇牛乳は毎日つきます。

〇この日に、スプーンがつきます。

〇都合により献立が変わることもあります。

〇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。

トップページ → **教育・文化・スポーツ**

→ **教育** → **小中学校の給食献立など**

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。