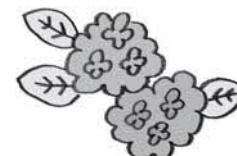




6月 中学校給食予定献立表



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 若布味噌汁 ビビンバ <small>ごはんに入れて食べましょう</small>	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 802kcal・29.5g・18.9g・2.6g わかめ・豆腐・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)	2 スライスパン クイッティオ入りスープ チキンとポークのデミハンバーグ チョコクリーム	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 789kcal・34.9g・28.0g・4.0g 干椎茸・クイッティオ(米・じゃがいもでん粉)・人参・ソテーオニオン(大豆)・たけのこ・パセリ・醤油(大豆・小麦)・オニオンソース(砂糖・卵・大豆)・味噌(大豆・小麦)・植物油(砂糖・卵・大豆)・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)	3 麦ごはん かきたま汁 道産豆とかぼちゃのコロッケ 胚芽ふりかけ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 859kcal・29.2g・23.6g・2.8g 鶏肉・人参・長葱・卵・干椎茸・たけのこ・棒薄餅(魚肉(たら・きんときだい)・でん粉(小麦・タピオカ)・植物油(大豆)・食塩・おろし・砂糖)・卵・大豆)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま	4 うどん 五目うどん えび海鮮餃子(2個) きなこプリン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 706kcal・27.9g・21.3g・3.4g そば・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまご黄身・そばつゆ(大豆・小麦・米・米)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・蝦なしパック	5 ごはん 厚揚げと大根のオイスターソース煮 さんまうまか煮 <small>小骨に気をつけて食べましょう</small>	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 872kcal・32.6g・26.8g・1.5g 大根・人参・納厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉・うずら卵・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖・にんにく・ごま油(ごま)・オイスターソース(かき・ほたて)
8 ごはん 根気はバッチリ!根菜味噌汁 かわいの竜田揚げ <small>小骨に気をつけて食べましょう</small> カップなっとう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 829kcal・32.6g・20.0g・2.6g 鶏肉・ごぼう・大根・玉葱・人参・じゃが芋・れんこん・豆腐・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・昆布・椎茸・液体かつおの素(かつおエキス・食塩)・でん粉・魚醤・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒・味噌(大豆・米)	9 黒糖パン ポトフ コンビネーションオムレツ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 681kcal・25.9g・21.1g・3.3g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フライイングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン	10 ごはん ごま汁 開拓井 おさつスティック <small>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。</small>	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 926kcal・37.8g・24.1g・2.5g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま	11 スパゲティ ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ <small>北海道で美味しいグリーンアスパラが採れる季節です。旬の味を残さずに使います。</small> ミニグリルチキン(レモンハーブ味)(2個)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 692kcal・28.7g・27.1g・5.0g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコン・グリーンアスパラガス・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープ・トック無塩(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・酸味剤・ゼラチン)・チキンソシメ(乳・鶏肉・大豆)・小麦)・ペッパルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩	12 ごはん さつま汁 サバのメンチカツ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 845kcal・26.7g・20.2g・2.0g さつま芋・つきこんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こうじ(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし
15 ごはん 大根のそぼろ煮 肉団子(2個)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 862kcal・31.6g・22.2g・1.7g 大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でん粉・納厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	16 背割コッペパン <small>ポークフランクと小袋ケチャップをパンにはさんで食べましょう</small> 五目中華スープ ポークフランク 小袋ケチャップ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 701kcal・30.8g・27.4g・3.8g 豚肉・人参・冷凍豆腐(豆腐)・でん粉・人参・長葱・青梗菜・春雨(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵)	17 ごはん いも団子汁 あじフライ <small>小骨に気をつけて食べましょう</small> 小袋醤油	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 843kcal・29.8g・18.8g・2.6g 人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)	18 ナン コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 743kcal・35.8g・24.2g・4.2g 小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩	19 ごはん ワンタンスープ 春巻 味付のり	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 772kcal・25.7g・17.8g・2.4g ワンタン・豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・もちやし・青梗菜・長葱・人参・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)
22 ごはん すいとん汁 さわらの照り焼き <small>小骨に気をつけて食べましょう</small>	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 802kcal・28.8g・16.6g・2.2g すいとん(小麦粉・でん粉(タピオカ)・じゃがいも・サゴ椰子)・白菜・人参・大根・ごぼう・つきこんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば)	23 バーガーパン <small>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</small> ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 827kcal・30.0g・33.6g・3.7g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉・食塩)・春雨(緑豆)・でん粉・たけのこ・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・フライイングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく	24 ごはん スープカレー スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 859kcal・31.0g・18.2g・2.5g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー甘口(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉)・トマトペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル(大豆)・横浜レトロカレー中辛(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・塩・玉葱・生姜・にんにく・チキンエキス・香辛料・カラメル(大豆)・有塩バター(乳)・バジル・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆)・小麦)・チャツネ(ハバいや・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・テンパン・カラメル)	25 ラーメン バターコンラーメン たこ焼き(2個) アセロラゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 768kcal・26.7g・20.3g・4.2g ホールコン・もちやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆)・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉)	26 ごはん なめこ味噌汁 さば味噌煮 <small>小骨に気をつけて食べましょう</small>	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 815kcal・33.9g・21.7g・2.4g 豆腐・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・煮干しだしパック(たたくいわし)
29 ごはん 野菜ちゃんぽんスープ マーボー豆腐	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 838kcal・34.4g・20.9g・2.2g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もちやし・ホールコン・さつま揚げ(魚肉(イトヨリ・スケウ・エソ))・でん粉・砂糖・食塩・菜種油・きくらげ・鶏卵(大豆・砂糖・米油)・塩・ごま油(ごま)・シャンタン(牛肉・鶏肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン)・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンマパウダー)・香辛料・小麦・大豆	30 コッペパン クラムチャウダー トマトソース チキンカツ フルーツ キャラットゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 813kcal・33.6g・26.7g・4.0g あさり水煮・じゃが芋・玉葱・人参・牛乳・生クリーム(乳)・スキムミルク(乳)・菜種油・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆)・小麦)・ペッパルソース(乳・小麦)・ほたて・大豆)・ホールコン・シュレッドチーズ(生乳・塩)	<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変わることもあります。</p> <p>○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。</p> <p>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</p> <p>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。</p>		<p>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>8日(月): 明野小6年生考案 根気はバッチリ!根菜味噌汁 23日(火): 北光小6年生考案 ホカホカトマトスープ</p> <p>苫小牧産の食材を使用しています</p> <p>1日(月) ビビンバ もちやし 11日(木) 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 19日(火) ワンタンスープ もちやし 23日(火) ホカホカトマトスープ しめじ 24日(水) スープカレー しめじ 25日(木) バターコンラーメン もちやし 29日(月) やさいちゃんぽんスープ もちやし</p>			

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まで 第1学校給食共同調理場

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。