

令和2年



# 7月 小学校給食予定献立表

A



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		
<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。 <a href="#">トップページ</a></p> <p><a href="#">教育・文化・スポーツ</a> → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a></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><b>夜間窓口を開設しております</b></p> <p><b>7月は15日・27日です</b></p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p><b>17:00~20:00</b>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</p> <p><b>口座振替をしていますか?</b></p> <p>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。</p>		<p><b>1</b> てまきちらし</p> <p>こうや豆腐 みそしる にしんのきしゅうに 小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>かしわもち てまきのり</p>		<p><b>2</b> スライスパン</p> <p>ジュリエヌ・スープ</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p> <p>りんごジャム</p>		<p><b>3</b> ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>さんまみぞれに 小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 499kcal・18.8g・19.4g・2.4g 中 553kcal・21.1g・20.6g・2.8g 高 647kcal・25.2g・22.5g・3.4g</p> <p>人参・しめじ・大根・玉葱・ほうれん草・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・白ワイン</p> <p>かぼちゃ・チーズフード・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・塩・小麦粉・調合油・米粉・大豆・でん粉・菜種油</p> <p>りんご・砂糖・水あめ</p>	
<p><b>6</b> むぎごはん</p> <p>ポークカレー レモンゼリー</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 609kcal・17.7g・17.4g・2.0g 中 690kcal・19.9g・19.8g・2.5g 高 771kcal・22.2g・22.2g・2.9g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・バーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・マーガリン(乳・大豆)・アップルソース(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)・にんにく</p> <p>砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p>		<p><b>7</b> ラーメン</p> <p>もやしたっぷりみそラーメン</p> <p>やきギョーザ(2こ)</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 620kcal・23.8g・16.0g・2.9g 中 639kcal・25.0g・16.7g・3.1g 高 657kcal・26.4g・17.6g・3.5g</p> <p>玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・味噌・ラーメンベース(豚肉・ほたて・こま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・減塩味噌(大豆・米)・菜種油</p> <p>キャベツ・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・しょうゆ・食塩・酵母エキス・砂糖・生姜ペースト・香辛料・小麦粉・植物油・水あめ・大豆・酢・みりん</p>		<p><b>8</b> ごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>さけメンチカツ マヨネーズ</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 651kcal・23.3g・22.9g・1.2g 中 720kcal・26.1g・24.4g・1.4g 高 786kcal・28.9g・25.8g・1.5g</p> <p>豚肉・絹厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・白米・こんにやく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖</p> <p>さけ・玉葱・パン粉・植物油(大豆)・砂糖・食塩・油脂加工品・バターミックス(小麦・塩・ベーキングパウダー)・でん粉(とうもろこし・じゃがいも)・小麦粉・卵・乳・ゼラチン・豚肉・大豆・菜種油・豚コラーゲン</p>		<p><b>9</b> せわり コッペパン</p> <p>クイッティオいり スープ</p> <p>ポークフランク</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>こぶくろケチャップ</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 542kcal・22.2g・23.2g・2.9g 中 598kcal・24.4g・24.2g・3.2g 高 694kcal・28.1g・25.9g・3.8g</p> <p>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・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油)・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>豚肉・食塩・砂糖・香辛料</p> <p>砂糖・シークワーサー果汁</p> <p>トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料</p>		<p><b>10</b> ごはん</p> <p>たぬきじる</p> <p>とりごまてりやき</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 544kcal・21.3g・13.8g・2.3g 中 600kcal・22.6g・14.4g・2.6g 高 651kcal・23.9g・15.0g・3.0g</p> <p>じゃが芋・大根・人参・ごぼう・絹厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・こんにやく・玉葱・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油</p> <p>鶏肉・パン粉・植物油(ごま)・しょうゆ・砂糖・みりん・チキンエキス・食塩・粉末ガラスープ・魚介エキス・酵母エキス・デンプン・乳・豚肉・小麦・大豆</p>			
<p><b>13</b> ごはん</p> <p>いしかりじる</p> <p>ブリカツ</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 607kcal・24.6g・18.9g・1.3g 中 663kcal・27.0g・19.9g・1.5g 高 718kcal・29.3g・20.0g・1.8g</p> <p>じゃが芋・大根・人参・長葱・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・つきこんにやく・鮭・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし</p> <p>ブリ・パン粉・小麦粉・バター粉・しょうゆ・みりん・砂糖・生姜・大豆・菜種油</p>		<p><b>14</b> スパゲティ</p> <p>トマトのクリーム スパゲティ</p> <p>コンビネーション オムレツ</p> <p>おいしい イチゴゼリー</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 606kcal・23.4g・19.3g・3.5g 中 647kcal・24.9g・21.3g・3.9g 高 683kcal・26.4g・23.1g・4.1g</p> <p>人参・玉葱・しめじ・パセリ・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・こしょう・ルウポターージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(乳・小麦)・ほたて・大豆)・トマトソース(トマトパウダー・小麦粉・バーム油・食塩・砂糖・トマペースト)・たまねぎ・にんにく・香辛料・粉末チーズ(生乳・塩)</p> <p>卵・トマトケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・かまぼこ・砂糖・チーズ・人参・みりん・塩・魚介エキス・豚肉・グリーンピース・とうもろこし・でん粉・マーガリン・香辛料・大豆・牛肉・乳・さば・大豆油</p> <p>いちご・いちご果汁・砂糖・植物油・豆乳・水あめ・大豆粉・紅麴</p>		<p><b>15</b> ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>セルフチキンライス</p> <p>ごはん混ぜて チキンライスにしよう</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 519kcal・22.5g・12.9g・1.7g 中 592kcal・25.8g・14.1g・2.0g 高 660kcal・29.1g・15.1g・2.2g</p> <p>豚肉・白米・白菜・もやし・たけのこ・干椎茸・春雨(甘藷でん粉・馬鈴薯でん粉)・なるど巻(魚肉(たら)・ひいらぎ)・でん粉(じゃがいも)・小麦・タピオカ)・砂糖・食塩・酒・醤油</p> <p>ラーメンベース(鶏肉・豚肉)・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・料理油・からし・肉味噌(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご)・こしょう</p> <p>鶏肉・コンソメ・玉葱・ミックスマスタード(にんじん・とうもろこし・えんどう豆)・マッシュルーム水煮・中濃ソース・醤油(大豆・小麦)・トマトソース(大豆)・トマトケチャップ・菜種油・デミグラスソース(玉ねぎ・トマペースト)・人参・チキンエキス・フンドホー・牛肉・トマトケチャップ・生油・砂糖・マスタード・ピープエキス・酵母エキス・バター・塩・セロリ・香辛料・でん粉・カラメル・大豆・小麦)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳)</p>		<p><b>16</b> スライスパン</p> <p>つぶつぶ コーンスープ</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>チョコクリーム</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 599kcal・23.4g・25.8g・2.4g 中 673kcal・26.0g・27.7g・2.9g 高 787kcal・30.2g・30.6g・3.4g</p> <p>クリームコーン缶・ホールコーン・玉葱・パセリ・生クリーム(乳)・牛乳・有塩バター(乳)・こしょう・ルウポターージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンクリーム(小麦・乳・牛肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>鶏肉・豆腐・玉葱・パン粉(小麦・大豆)・植物油・砂糖・でん粉・脱脂粉乳・塩・トマビュール・チキンエキス</p> <p>水あめ・砂糖・脱脂粉乳・食塩</p> <p>小麦粉・脱脂粉乳</p>		<p><b>17</b> むぎごはん</p> <p>ぶたすきどん</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p> <p>エビカツ</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 618kcal・26.6g・18.6g・1.4g 中 685kcal・30.2g・20.0g・1.8g 高 754kcal・33.4g・21.4g・2.0g</p> <p>玉葱・豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉)・砂糖・塩)・白濁)・たけのこ・人参・グリーンピース・豚肉のたれ(醤油・砂糖・みりん(米)・魚介エキス・小麦・さば・大豆)・菜種油・砂糖・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・合わせだし(さば)</p> <p>むきえび・魚肉すり身・玉葱・パン粉・でん粉・水あめ・植物油・砂糖・塩・酵母エキス・香辛料・大豆・小麦・菜種油</p>			
<p><b>20</b> ごはん</p> <p>いもだんごじる</p> <p>さばみそに</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 597kcal・24.7g・17.3g・2.0g 中 652kcal・26.6g・17.7g・2.1g 高 708kcal・28.4g・18.2g・2.5g</p> <p>人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・さざみ油揚げ(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)</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆</p>		<p><b>21</b> うどん</p> <p>さんさいうどん</p> <p>でっかいちくわの いそべあげ</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 698kcal・26.0g・25.7g・3.5g 中 717kcal・28.1g・26.3g・4.1g 高 734kcal・29.0g・26.8g・4.5g</p> <p>鶏肉・人参・玉葱・なるど巻(魚肉(たら)・ひいらぎ)・でん粉(じゃがいも)・小麦・タピオカ)・砂糖・食塩・酒)・さざみ油揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・山菜ミックス(わらび)・ぜんまい・細竹・えのき茸)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・味パック(いわし)・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩)・でん粉・魚肝油・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんにゃくエキス)・だししょうゆ(しょうゆ・砂糖・食塩)・かつお節エキス・かつお節・酵母エキス・昆布魚介エキス・そうだ節・みりん(米)・小麦・大豆・さば)</p> <p>ちくわ(魚肉すり身・植物油・砂糖・食塩)・煮干し調味液・みりん・大豆)・小麦粉・でん粉・あおさ・食塩・大豆粉・卵・脱脂粉乳・大豆油・菜種油</p>		<p><b>22</b> ごはん</p> <p>ごまじる</p> <p>ぶたにくいり きんぴら</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 571kcal・23.1g・17.6g・1.6g 中 652kcal・27.3g・20.0g・1.8g 高 732kcal・30.7g・22.4g・2.3g</p> <p>鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにやく)・さざみ油揚げ(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</p> <p>ごぼう・人参・豚肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖)・白炒りごま)・ごま油(ごま)</p>		<p>とま こまいさん しょうざい しょう</p> <p><b>苫小牧産の食材を使用しています</b></p> <p>2日(木) ジュリエヌ・スープ …… しめじ</p> <p>7日(火) もやしたっぷりみそラーメン …… もやし</p> <p>14日(火) トマトクリームスパゲティ …… しめじ</p> <p>15日(水) ちゅうかスープ …… もやし</p> <p>28日(火) もやしたっぷりみそラーメン …… もやし</p>					
<p>夏を元気に 急に気温が高くなるこの季節は、夏バテや熱中症が心配です。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、本格的な暑さに備えましょう。</p>											
<p><b>27</b> むぎごはん</p> <p>ポークカレー レモンゼリー</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 609kcal・17.7g・17.4g・2.0g 中 690kcal・19.9g・19.8g・2.5g 高 771kcal・22.2g・22.2g・2.9g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・バーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・マーガリン(乳・大豆)・アップルソース(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)・にんにく</p> <p>砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p>		<p><b>28</b> ラーメン</p> <p>もやしたっぷり みそラーメン</p> <p>やきギョーザ(2こ)</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 620kcal・23.8g・16.0g・2.9g 中 639kcal・25.0g・16.7g・3.1g 高 657kcal・26.4g・17.6g・3.5g</p> <p>玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・味噌・ラーメンベース(豚肉・ほたて・こま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・減塩味噌(大豆・米)・菜種油</p> <p>キャベツ・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・しょうゆ・食塩・酵母エキス・砂糖・生姜ペースト・香辛料・小麦粉・植物油・水あめ・大豆・酢・みりん</p>		<p><b>29</b> ごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>さけメンチカツ マヨネーズ</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 651kcal・23.3g・22.9g・1.2g 中 720kcal・26.1g・24.4g・1.4g 高 786kcal・28.9g・25.8g・1.5g</p> <p>豚肉・絹厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・白米・こんにやく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖</p> <p>さけ・玉葱・パン粉・植物油(大豆)・砂糖・食塩・油脂加工品・バターミックス(小麦・塩・ベーキングパウダー)・でん粉(とうもろこし・じゃがいも)・小麦粉・卵・乳・ゼラチン・豚肉・大豆・菜種油・豚コラーゲン</p>		<p><b>30</b> せわり コッペパン</p> <p>クイッティオいり スープ</p> <p>ポークフランク</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>こぶくろケチャップ</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 542kcal・22.2g・23.2g・2.9g 中 598kcal・24.4g・24.2g・3.2g 高 694kcal・28.1g・25.9g・3.8g</p> <p>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・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油)・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>豚肉・食塩・砂糖・香辛料</p> <p>砂糖・シークワーサー果汁</p> <p>トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料</p>		<p><b>31</b> ごはん</p> <p>たぬきじる</p> <p>とりごまてりやき</p> <p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 544kcal・21.3g・13.8g・2.3g 中 600kcal・22.6g・14.4g・2.6g 高 651kcal・23.9g・15.0g・3.0g</p> <p>じゃが芋・大根・人参・ごぼう・絹厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・こんにやく・玉葱・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油</p> <p>鶏肉・パン粉・植物油(ごま)・しょうゆ・砂糖・みりん・チキンエキス・食塩・粉末ガラスープ・魚介エキス・酵母エキス・デンプン・乳・豚肉・小麦・大豆</p>			

**臨時休校中に予定していた  
行事メニューを提供します!**

◆入学・進級祝い 14日(火) おいしいゼリー

◆ひなまつり 1日(水) てまきちらし・てまきのり

◆こどもの日 1日(水) かしわもち