令和７年　新米

11月 学校給食予定献立表（西部・中央部）

学校給食の食べ残しや生ごみをバイオガス発電に利用し、その副産物で育てたキャベツを一部使用します

苫小牧未来プロジェクト

★活動についてはHPをご確認ください★

月

11月8日は「いい歯の日」です

食べ物をよくかむことで、消化を助け、味覚の発達、脳の活性化、肥満予防、歯周病予防などさまざまな健康効果が期待できます。

この日にちなみ、かみごたえのある「7日（金）野菜と雑穀のかむふりかけ」、「12日（水）豚肉とごぼうのしぐれ煮」、「14日（金）カミカミタコメンチ」を提供します。

献立名	材料名
10 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 585kcal・18.6g・17.5g・2.2g 中 665kcal・21.0g・19.9g・2.8g 高 747kcal・23.5g・22.1g・3.2g 中学 844kcal・25.6g・23.3g・3.4g
ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・バーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・中濃ソース(りんご)・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)
もやしとコーンの	もやし・人参・ホールコーン・和風玉ねぎドレッシング(たまねぎ・植物油脂・醤油・砂糖・酢・塩・かつお エキス・香辛料・椎茸エキス・椎茸・酵母エキス・赤ピーマン・大豆・小麦)
たまねぎドレッシング和え	

牛乳の提供はありません。牛乳代替品提供者については、通常どおり豆乳・麦茶を提供します。

みんなが学校給食で飲んでいる牛乳は、北海道の牛さんからしぼったもの。

こんなに新鮮で、おいしい牛乳を残すなんてもったいない!

ぜひ、牛さんに感謝して飲んでください!

火

献立名	材料名
4 スパゲティ	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 540kcal・24.3g・16.4g・1.8g 中 634kcal・28.4g・18.4g・2.4g 高 677kcal・31.1g・20.3g・2.6g 中学 746kcal・33.8g・21.7g・2.8g
ミートスパゲティ	豚肉・玉葱・人参・きざみ椎茸・マッシュルーム水煮・グリンピース・カット大豆・にんにく・おろし生姜・菜種油・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・ミートップ(豚肉・鶏肉・大豆)
ブロッコリーの	ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・菜種油・にんにく・こしょう・塩
ガーリック炒め	
11 うどん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 594kcal・21.9g・20.8g・2.8g 中 658kcal・24.9g・22.0g・3.3g 高 683kcal・26.9g・23.2g・3.7g 中学 732kcal・27.8g・24.5g・3.8g
肉うどん	豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・しめじ・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・こんぶだし・鰹だしパック
お米のババロアみかんソース	じゃが芋・パン粉・小麦粉・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん・砂糖・でん粉・植物油脂・貝Ca・食塩・酵母粉末・大豆・菜種油
野菜コロッケ	豆乳・水あめ・植物油脂・豆乳クリーム・砂糖・米粉・うんしゅうみかん果汁・みかんシラップ漬・大豆
18（中学のみ） ラーメン	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 592kcal・23.0g・17.4g・2.7g 中 670kcal・26.6g・18.4g・3.1g 高 688kcal・28.0g・19.2g・3.6g 中学 787kcal・29.6g・21.8g・3.9g
もやしたっぷり	玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・味噌ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン・大豆・小麦)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・減塩味噌(大豆)・にんにく・おろし生姜・こしょう・菜種油
みそラーメン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・はるさめ・ポークオイル・ねぎ・ポークミートペースト・ひじき・おろししょうが・小麦粉・植物油脂・みりん・水あめ・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・香辛料・加工でん粉・ゼラチン・大豆・ごま・菜種油
春巻き	水あめ・砂糖・もも濃縮果汁
小 ぶるりんゼリー(ピーチ味)	ブロックゼリー(りんご味)(砂糖・りんご果汁)・うんしゅうみかん缶(みかん・砂糖)・パインチビット
中 みかんのアップルゼリー和え	
25 うどん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 553kcal・19.1g・18.7g・2.5g 中 629kcal・21.9g・20.5g・3.3g 高 662kcal・23.7g・22.0g・3.8g 中学 716kcal・25.0g・23.8g・4.1g
カレーうどん	豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・鰹だしパック・そばつゆ(大豆・小麦・さば)
一口焼きいも(2個)	さつまいも・砂糖・醤油・小麦・大豆・菜種油
中 ブロッコリー入り	キャベツ・人参・ブロッコリー・コールスロードレッシング
コールスロー	

水

献立名	材料名
5 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 590kcal・22.1g・14.9g・1.6g 中 665kcal・25.5g・16.9g・1.8g 高 736kcal・29.1g・18.6g・2.2g 中学 830kcal・31.6g・19.7g・2.3g
むらくも汁	鶏肉・卵・でん粉・人参・長葱・きくらげ・がらスープポーク&チキン(豚肉・鶏肉)・干椎茸・粉末スープストック(砂糖・塩・麦芽糖・酵母エキスパウダー・豚脂・じゃが芋でん粉・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・人参エキスパウダー・チキンパウダー・香辛料・乳酸発酵トマトエキスパウダー・乳酸発酵酵母エキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー・大豆・豚肉・鶏肉)・塩
といた卵が汁の中で広がってそれが空になびく「むらくも」に見えることからついた名前のメニューです	
ガパオライス	豚肉・人参・カット大豆・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・にんにく・おろし生姜・ごま油(ごま)・オイスターソース(かきエキス・ホタテエキス・魚醤・砂糖・かき・こんぶエキス・酵母エキス・水あめ・塩・酒精・加工デンプン)・カレー粉・砂糖・醤油(大豆・小麦)・バジル
ご飯に混ぜて食べましょう	
アセロラゼリー	砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天
12 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 531kcal・24.6g・10.8g・2.0g 中 597kcal・27.1g・11.4g・2.2g 高 663kcal・29.6g・12.0g・2.4g 中学 745kcal・31.5g・12.6g・2.6g
いも団子汁	いも団子(じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加工でん粉)・鶏肉・きざみ油揚げ(大豆)・人参・長葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・鰹だしパック・カット昆布
苫小牧産真だらみそ焼き	真だら・粒みそ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・大豆
小骨に気をつけて食べましょう	豚肉・ごぼう・玉葱・菜種油・おろし生姜・砂糖・みりん・料理酒・醤油(大豆・小麦)
豚肉とごぼうのしぐれ煮	
19 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 554kcal・22.3g・16.5g・1.7g 中 613kcal・24.9g・17.3g・1.9g 高 674kcal・27.7g・18.3g・2.1g 中学 755kcal・29.5g・18.9g・2.3g
沢煮椀	豚肉・人参・ごぼう・長葱・鰹だしパック・きざみ油揚げ(大豆)・みりん・料理酒・塩・醤油(大豆・小麦)・うすくち醤油(食塩・小麦・大豆・砂糖・米)・こんぶだし
せん切り野菜が入った和風の汁物です	キャベツ・鶏肉・豚脂・でん粉・砂糖・発酵調味料・食塩・鰹節・しょうが・酵母エキス・香辛料・鉄含有酵母・豚肉
キャベツ入り平つくね	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・枝豆(大豆)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・料理酒・菜種油
肉じゃが	
26 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 532kcal・21.4g・14.1g・2.0g 中 595kcal・24.9g・15.4g・2.4g 高 660kcal・28.0g・17.0g・2.7g 中学 737kcal・29.5g・17.5g・2.8g
鶏だしごはん	鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦・豚肉)・鶏肉・白滝・冷凍豆腐(大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆)・白菜・長葱・にら・鶏だしつゆ(食塩・醤油・チキンエキス・香味チキンオイル・砂糖・鶏節・食用植物油脂・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉)・料理酒
キャベツのみそ炒め	豚肉・玉葱・キャベツ・人参・にんにく・菜種油・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・白炒りごま
すこやかふりかけ(わかめ)	砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・わかめ・海苔・鰹削り節・しいたけエキス・貝カルシウム
レモンゼリー	砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天

鶏だしなべの盛り付け目安
低学年：小玉２杯
中学年：小玉２杯と半分
高学年・中学生：小玉３杯

木

献立名	材料名
6 コッペパン	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 599kcal・20.5g・20.9g・2.2g 中 648kcal・22.2g・21.4g・2.4g 高 695kcal・23.9g・21.9g・2.7g 中学 774kcal・25.3g・22.1g・2.9g
ワンタンスープ	ワンタン(小麦)・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)
鮭スティックフライ	鮭・パン粉・バッター粉(加工でん粉・小麦粉・塩・植物油脂・大豆)・打ち粉(コーンスターチ)・菜種油
・小骨に気をつけて、パンにはさむて食べましょう ・鮭の漢字の「圭」を分解すると「十一十一」になることから、11月11日は鮭の日となりました	蒸鶏(小麦粉・植物油脂・大豆・かん水)・ホールコーン・人参・もやし・きゅうり・醤油(大豆・小麦)・ごまドレッシング(植物油脂・砂糖・醤油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母エキスパウダー・香辛料・加工でん粉・大豆・小麦)・チキンささみ水煮(鶏肉・でんぷん・食塩・野菜エキス)
ラーメンサラダ(ごまドレ味)	食用植物油脂・酢・砂糖・水あめ・ピクルス・塩・大豆・大豆粉・乾燥玉葱・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・乾燥パセリ・こんにゃく粉
卵乳不使用タルタルソース	
13 黒糖パン	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 534kcal・20.7g・21.1g・2.3g 中 615kcal・23.5g・23.4g・3.0g 高 741kcal・27.8g・26.4g・3.3g 中学 803kcal・29.7g・27.8g・3.7g
つぶつぶコーンスープ	玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・クリームコーン缶・道産ホールコーン・ルウポタージュ（小麦・乳・大豆・豚肉）・コーンクリーム(小麦・乳・牛肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター（乳）・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・こしょう
アンサンブルエッグ	卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・じゃが芋でん粉・菜種油・酢・塩・酵母エキス・豚肉・香辛料・卵殻カルシウム
バランスアップサラダ	わかめ・キャベツ・ツナ油漬フレーク(大豆)・枝豆(大豆)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)
20 コッペパン	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 515kcal・24.1g・22.7g・2.6g 中 589kcal・27.1g・25.1g・3.0g 高 705kcal・31.1g・28.0g・3.5g 中学 783kcal・34.9g・31.0g・3.9g
豆乳かぼちゃポタージュ	玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・人参・かぼちゃペースト・人参ペースト・コクと旨みのまろやかシチュー・調製豆乳1000ml(大豆)・豆乳クリームチーズ(大豆)・ソテーオニオン(大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・野菜だし(人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉)・砂糖・小麦粉・パセリ・こしょう・塩・菜種油
ハーブチキン	鶏肉・マジックソルト(食塩・ホワイトペッパー・砂糖・すりごま・トマトパウダー・パセリ・フライドオニオン・ガーリック・タラゴン・チャイブ)
コーンといんげんのソテー	ホールコーン・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・いんげん・菜種油・こしょう・塩
27 スライスパン	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 464kcal・22.9g・15.0g・1.9g 中 532kcal・26.7g・16.7g・2.5g 高 655kcal・32.7g・19.7g・3.1g 中学 794kcal・38.6g・22.5g・3.6g
ベーコンポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・スティックベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)
ポークチャップ 南	豚肉・玉葱・しめじ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・こしょう・菜種油
中 ヨーグルト	脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天
りんごジャム	水あめ・砂糖・りんご

金

献立名	材料名
7 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 599kcal・20.5g・20.9g・2.2g 中 648kcal・22.2g・21.4g・2.4g 高 695kcal・23.9g・21.9g・2.7g 中学 774kcal・25.3g・22.1g・2.9g
えのきのみそ汁	えのきたけ水煮・人参・玉葱・わかめ・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック
とりからあげ(2個)	鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・パーム油・加工デンプン・大豆・菜種油
白菜ののり和え	白菜・人参・刻みのり・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)
野菜と雑穀のかむふりかけ	煎り米・塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜)・うるちひえパフ・砂糖・でん粉・乾燥マッシュポテト・とうもろこしフレーク・キヌアパフ・食塩・乾燥トマト・還元水飴・かぼちゃ粉末・昆布エキス・酵母エキス・鰹削り節粉末・抹茶
14 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 579kcal・22.4g・15.2g・1.5g 中 638kcal・24.6g・15.9g・1.8g 高 700kcal・27.0g・16.5g・1.9g 中学 802kcal・29.9g・18.1g・2.1g
さつま汁	豚肉・さつまいも・冷凍豆腐(大豆)・ごぼう・大根・玉葱・人参・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック
苫小牧樽前地区の蔦見農園さんでとれたさつまいもを使っています!	助宗鱈すり身・キャベツ・たこ・じゃが芋でん粉・砂糖・食塩・発酵調味料・紅生姜・アオサ粉・パン粉・小麦粉・大豆・とうもろこし澱粉・菜種油
カミカミタコメンチ	こまつな　もやし・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・かつお節・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)
小松菜のおかかあえ	
21 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 606kcal・21.5g・18.8g・1.5g 中 671kcal・24.4g・20.4g・2.1g 高 739kcal・27.4g・21.7g・2.3g 中学 826kcal・29.9g・22.6g・2.9g
卵入りわかめスープ	冷凍豆腐(大豆)・人参・もやし・わかめ・卵・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・でん粉・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・白炒りごま
プルコギ	豚肉・玉葱・にら・人参・アップルソース(りんご)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・料理酒・コチュジャン(味噌・砂糖・唐辛子・大豆油・食塩・米麹・パプリカ・酒精・大豆)
ブルーベリークレープ	豆乳・砂糖・加工油脂・米粉・ブルーベリー果汁・水あめ・植物油・小麦不使用醤油・麦芽糖・レモン果汁・加工でん粉・大豆粉・ベーキングパウダー・大豆
28 ごはん	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 栄養価 低 557kcal・19.2g・16.8g・1.7g 中 610kcal・21.1g・17.5g・2.0g 高 664kcal・23.1g・18.2g・2.1g 中学 742kcal・24.8g・18.7g・2.3g
油揚げと大根のみそ汁	きざみ油揚げ(大豆)・大根・人参・鰹だしパック・こんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・和風だし
ぶりキャベツメンチカツ	キャベツ・ぶり・パン粉・発酵調味料・塩・ほたてエキス・小麦粉・植物油脂・加工でん粉・大豆・菜種油
中華風枝豆サラダ	もやし・人参・枝豆(大豆)・ポークハム(豚肉・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・芽ひじき・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)・白炒りごま

11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。

和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

また、栄養のバランスも整えやすく、世界から注目を集めています。

和食の4つの特徴

食材そのものの味を大切にし、だしのうま味を上手に使う

食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする

ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事

年中行事との密接なかかわり、家族や地域のきずなを強める

和食の日にちなみ、3種類のだしを効かせた汁物を提供します。

かつおだし	えのきのみそ汁・肉うどん・いも団子汁・さつま汁・沢煮椀・カレーうどん・油揚げと大根のみそ汁
煮干しだし	玉ねぎのみそ汁
干ししいたけだし	むらくも汁・肉うどん・カレーうどん

○ 牛乳は毎日つきます。17日(月)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更となる場合があります。
○ 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。
○ 魚には骨がついている場合もあります。刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。
○ 食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。
○ 小学校のみ提供されるものは小、中学校のみ提供されるものには中と記載しています。
○ 今月使用している「もやし・しめじ・真だら・さつまいも（14日のみ）」は苫小牧産です。じゃが芋は一部厚真産を使用します。(出荷状況による)

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

11月は17(月)日・25(火)日です 17:00～20:00まで

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

口座振替の利用をお願いします

口座から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て便利です。
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。

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
第2学校給食共同調理場　苫小牧市美原町3丁目9-10　電話（0144）67－1815