令和７年

12月 学校給食予定献立表（西部・中央部）

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！

苫小牧未来プロジェクト ©2013苫小牧市

★活動についてはHPをご確認ください★

月

献立名	材料名
1 ごはん 吉野汁 いわしの煮付け梅風味 小骨に気をつけて食べましょう 豚肉入り金平	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 585kcal・24.4g・18.9g・1.7g 中 649kcal・27.1g・20.2g・2.0g 高 706kcal・29.4g・21.6g・2.4g 中学 785kcal・31.5g・22.2g・2.5g 鶏肉・冷凍豆腐(大豆)・でん粉・ごぼう・人参・長芋・きざみ油揚げ(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) いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削り節・砂糖・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・こんぶだし・小麦・大豆 豚肉・ごぼう・人参・菜種油・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・白炒りごま・ごま油(ごま)・液体かつおの素(かつおぶしエキス・塩・かつおぶし・かつおエキス・大豆)

火

献立名	材料名
2 うどん 山菜肉うどん コーンと大豆のメンチカツ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 564kcal・24.7g・24.4g・2.6g 中 624kcal・27.5g・25.4g・3.2g 高 643kcal・29.2g・26.3g・3.6g 中学 735kcal・32.5g・31.8g・3.8g 豚肉・ごぼう・人参・ほうれん草・ふき水煮・たけのこ・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんぶだし・鰹だしパック・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) 鶏肉・スイートコーン・乾燥大豆・豚脂・玉葱・砂糖・食塩・小麦不使用しょうゆ・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・植物油・米粉・菜種油・大豆

水

献立名	材料名
3 ごはん 豚汁 野菜うの花もちもちフライ 白菜の昆布和え 減塩小袋ソース	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 610kcal・21.8g・17.5g・1.7g 中 669kcal・24.5g・18.4g・2.1g 高 731kcal・27.2g・19.3g・2.2g 中学 810kcal・28.9g・19.7g・2.4g 豚肉・玉葱・じゃが芋・つきこんにゃく・ごぼう・おろし生姜・人参・長葱・塩こうじ(米こうじ・塩・酒精)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック・冷凍豆腐(大豆) じゃがいも・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・いんげん・ごぼう・パン粉・乾燥おから・加工デンプン・鶏肉・砂糖・発酵調味料・しょうゆ・かつお風味調味料・植物油脂・食塩・米粉・小麦・大豆・鶏肉・菜種油 白菜・枝豆(大豆)・人参・塩こんぶ(醤油・昆布・塩・砂糖・ゼラチン・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)

木

献立名	材料名
4 コッペパン ブラウンシチュー ポテトロールフライ いちごジャム ㊥ぷるりんゼリー（グレープ味） 吸い込ます、よくかんで食べましょう!	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 547kcal・18.9g・20.1g・2.6g 中 624kcal・21.6g・22.2g・3.1g 高 741kcal・25.7g・25.3g・3.8g 中学 818kcal・27.8g・26.7g・4.1g 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・つきこんにゃく・ごぼう・ウスターソース・ハヤシルウ(小麦)・アップルソース(りんご)・赤ワイン・トマトソース(大豆)・菜種油 小麦粉・でん粉・水あめ・植物油脂・粉末油脂・発酵調味料・食塩・じゃがいも・玉葱・とうもろこし・にんじん・半固形状ドレッシング・マーガリン・パン粉・ベーコン・砂糖・チキンエキス調味料・酵母エキス・香辛料・パン酵母・加工でん粉・乳酸Ca・大豆・豚肉・菜種油 水あめ・砂糖・いちご 砂糖・水あめ・グレープ濃縮果汁

金

献立名	材料名
5 ごはん 中華丼 ご飯にかけて食べましょう ショーロンポー ㊦1個 ㊥2個 いよかんゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 584kcal・21.0g・15.1g・1.7g 中 640kcal・23.4g・16.0g・2.0g 高 699kcal・25.6g・17.1g・2.2g 中学 848kcal・30.3g・21.0g・2.6g 白菜・もやし・枝豆(大豆)・玉葱・人参・豚肉・いか・干椎茸・おろし生姜・でん粉・菜種油・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・こしょう・ごま油(ごま)・料理酒 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・かき エキス調味料・砂糖・植物油脂・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま 伊予柑果汁・砂糖・乳酸Ca

月

献立名	材料名
8 ごはん じゃがいものみそ汁 デミグラスソースハンバーグ びっくり大根サラダ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 616kcal・20.5g・21.6g・2.4g 中 679kcal・21.8g・23.3g・2.5g 高 743kcal・23.1g・25.3g・3.0g 中学 850kcal・25.8g・27.3g・3.1g じゃが芋・わかめ・きざみ油揚げ(大豆)・長葱・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆) 鶏豚ハンバーグ(鶏肉・豚肉・たまねぎ・豚脂・砂糖・トマトペースト・にんにくペースト・小麦不使用醤油・しょうがペースト・香辛料・食塩・酵母エキス・加工でんぷん・大豆)・ハンバーグソース(トマト・たまねぎ・りんご・砂糖・醤油・酢・酒精・食塩・ショートニング・でんぷん・香辛料・肉エキス・酵母エキス・加工でん粉・小麦・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉) 切干大根・人参・きゅうり・エッグケア(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・白炒りごま

火

献立名	材料名
9 スパゲティ クリームスパゲティ サーモンマヨコフライ 小骨に気をつけて食べましょう ㊥チーズワッフル	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 574kcal・21.6g・20.4g・1.8g 中 654kcal・24.6g・22.3g・2.1g 高 685kcal・25.7g・24.0g・2.5g 中学 872kcal・31.6g・31.6g・2.9g 玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・ソテーオニオン(大豆)・液体スープストック(ポークエキス・香味オイル・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・牛乳・生クリーム(乳)・ベシャメルソース(小麦・乳・大豆)・塩・こしょう・菜種油 パン粉・でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵・銀鮭・油脂加工食品・レンコン・トマトケチャップ・玉葱・砂糖・マヨネーズ風パウダー・食塩・パセリ・でん粉加工品・加工でん粉・乳・ゼラチン・鶏肉・菜種油 卵・砂糖・小麦粉・チーズ・植物油脂・脱脂粉乳・卵殻Ca

水

献立名	材料名
10 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ(2個) チャプチェ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 567kcal・18.1g・16.3g・1.8g 中 623kcal・19.8g・16.9g・2.3g 高 672kcal・21.5g・17.5g・2.4g 中学 756kcal・23.3g・18.1g・2.7g 冷凍豆腐(大豆)・人参・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)・わかめ・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・白炒りごま キャベツ・玉葱・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉加工食品・醤油・塩・しょうがペースト・香辛料・小麦粉・植物油脂・水あめ・でん粉・大豆粉・加工でん粉・酵母エキス・砂糖 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・生しいたけ・春雨(緑豆)・ごま油(ごま)・にんにく・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・料理酒・コチュジャン(味噌・砂糖・唐辛子・植物油脂(大豆油)・食塩・米麹・パプリカ・酒)・白炒りごま

木

献立名	材料名
11 コッペパン コンソメスープ 肉団子ケチャップ味（2個） ブロッコリーのサラダ おたのしみ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 579kcal・22.2g・24.1g・3.0g 中 642kcal・24.4g・26.0g・3.4g 高 748kcal・28.0g・28.6g・4.0g 中学 803kcal・29.9g・29.9g・4.3g じゃが芋・玉葱・人参・こしょう・ブイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・加工でんぷん・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料・トマトケチャップ・砂糖・醸造酢・しょうゆ・しょうが・小麦・大豆・ごま・りんご・菜種油 ブロッコリー・人参・ホールコーン・コーンクリーミードレッシング 卵・乳製品・砂糖・小麦粉・チョコレート・ココアパウダー・水あめ・植物油・準チョコレート・こんにゃく加工品・加工でん粉・大豆

金

献立名	材料名
12 ごはん 高野豆腐とキャベツのみそ汁 親子丼 ご飯にかけて食べましょう 味付小魚	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 522kcal・25.0g・12.8g・1.9g 中 583kcal・28.2g・13.9g・2.5g 高 649kcal・31.7g・14.9g・2.8g 中学 734kcal・33.9g・15.7g・2.9g 細切り高野豆腐(大豆)・キャベツ・人参・鰹だしパック・こんぶだし・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆) 鶏肉・玉葱・人参・鶏卵・グリンピース・細切り蒲鉾(魚肉・砂糖・食塩・米発酵調味液・魚介エキス調味液・加工でん粉)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・料理酒 かたくちいわし・砂糖・醤油・食塩・でん粉(キャッサバ)・小麦・大豆

月

献立名	材料名
15 ごはん 大根ポトフ 照り焼きチキン ジャーマンポテト ジョアストロベリー すこやかふりかけ(おかか)	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 505kcal・22.4g・9.9g・1.9g 中 560kcal・24.1g・11.2g・2.1g 高 618kcal・25.7g・12.5g・2.4g 中学 699kcal・27.6g・13.2g・2.5g 大根・キャベツ・玉葱・人参・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・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)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) 鶏肉・しょうゆ・砂糖・発酵調味料・加工でん粉・大豆・小麦 じゃが芋・玉葱・パセリ・にんにく・こしょう・塩・菜種油・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料) いちご果汁・脱脂粉乳・砂糖 砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・味付鰹削り節・しいたけエキス・海苔・貝カルシウム

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。

火

献立名	材料名
16 ピタパン 手作りソース焼きそば 初登場!ピタパンに入れて食べましょう ごぼうサラダ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 507kcal・20.7g・17.3g・2.2g 中 558kcal・23.2g・19.2g・2.5g 高 675kcal・27.5g・22.1g・3.1g 中学 691kcal・28.2g・22.8g・3.3g 小麦粉・菜種油・砂糖・食塩・イースト・モルトシロップ 蕎麦(小麦粉・植物油脂・かんすい・大豆)・豚肉・もやし・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・菜種油・焼そばソース(砂糖・食塩・粉末ソース・豚脂・かつおぶしパウダー・いわしぶしパウダー・むろぶしパウダー・酵母エキスパウダー・かつおエキスパウダー・香辛料・乳酸発酵酵母エキスパウダー・加工でん粉・りんご・大豆)・ウスターソース・ごま油(ごま)・寒天 ごぼう・人参・きゅうり・醤油(大豆・小麦)・こしょう・白炒りごま・エッグケア(大豆)・ツナ油漬フレーク(大豆)

水

献立名	材料名
17 ごはん さつまいものみそ汁 さばの竜田揚げ 小骨に気をつけて食べましょう オーシャンサラダ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 606kcal・23.0g・21.0g・2.0g 中 665kcal・24.7g・21.5g・2.3g 高 721kcal・26.7g・22.4g・2.6g 中学 799kcal・28.3g・22.8g・2.7g 玉葱・人参・長芋・さつま芋・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 さば・しょうゆ・しょうが・みりん・でん粉・米粉・小麦・大豆・菜種油 もやし・わかめ・枝豆(大豆)・かにかまほぐし身(たら・ホキ・食塩・砂糖・発酵調味料・でん粉・水あめ・植物油脂・加工でん粉)・醤油(大豆・小麦)・穀物酢・砂糖・ごま油(ごま)・鶏がらだし(塩・チキンエキスパウダー・鶏脂・オニオンエキスパウダー・丸鶏パウダー・キャベツエキスパウダー・こしょう・人参エキスパウダー・酵母エキスパウダー)

木

献立名	材料名
18 黒糖パン ニョッキのクリーム煮 パンプキンアンサンブルエッグ キャベツとツナのイタリアンドレッシング和え 小袋ケチャップ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 556kcal・24.8g・19.7g・2.3g 中 646kcal・29.0g・22.2g・2.7g 高 785kcal・34.0g・25.2g・3.1g 中学 851kcal・36.6g・26.6g・3.4g ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・卵・食塩・上新粉・加工でんぷん)・玉葱・人参・鶏肉・牛乳・生クリーム(乳)・有塩バター（乳）・パセリ・スキムミルク(乳)・こしょう・塩・ルウポタージュ（小麦・乳・大豆・豚肉）・ベシャメルソース(小麦・乳・大豆)・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)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) 卵・かぼちゃ・かつおだし・鶏肉・じゃが芋でん粉・米油・砂糖・酢・醤油・塩・みりん・酵母エキス・菜種油・大豆 キャベツ・ツナ油漬フレーク(大豆)・芽ひじき・イタリアンドレッシング(食用植物油脂・砂糖・醸造酢・食塩・発酵調味料・玉葱・香味食用油・酵母エキスパウダー・香辛料・トマト・加工でん粉)・砂糖 トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料

金

献立名	材料名
19 ごはん ぎょうざスープ ビビンバ ご飯に混ぜて食べましょう りんごゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 565kcal・21.0g・14.5g・1.7g 中 634kcal・24.0g・16.0g・2.0g 高 710kcal・27.2g・17.7g・2.7g 中学 798kcal・29.6g・18.9g・2.7g 豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト・植物油脂・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・しょうゆ・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・加工でん粉・ごま・大豆)・おろし生姜・青梗菜・人参・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)・干椎茸 かット大豆・豚肉・きざみ油揚げ(大豆)・おろし生姜・人参・ほうれん草・もやし・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・大豆)・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) りんご果汁・砂糖・水あめ

冬休みの食生活～10のポイント

た（食）べすぎに気をつけよう

の（飲）み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち（1）日3食、規則正しく食べよう　朝　昼　夕

ふゆ（冬）が旬の食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで食べよう　かむかむ

やさい（野菜）をたっぷり食べよう

すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を（お）やつは時間と量を決めてとろう

―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

冬休みは、1年の終わりと新しい年の始まりを祝う大切な時間です。家族や友だちと楽しく過ごしたり、体をしっかり休めるようにしましょう。冬休み明けは元気いっぱいに学校へ来てくださいね!

○牛乳は毎日つきます。15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。
○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㊦、中学校のみ提供されるものには㊥と記載しています。
○今月使用している「しめじ・生しいたけ・もやし」は苫小牧産です。

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。

あんこを無償提供していただきました

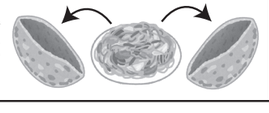
ホクレン農業協同組合連合会から、北海道産砂糖と小豆で作った「あんこ(粒あん)」を無償で提供していただきました。北海道は甜菜の生産量日本一で、この甜菜から甘くておいしい砂糖が作られています。学校給食で使う砂糖も年間を通して北海道産です。

このあんこは冬至の「かぼちゃ団子のいとこ煮」に使います。お楽しみに!

初登場!! ピタパン

ピタパンは中東が発祥の丸いパンです。中が袋のように空洞になっています。切り込みから半分に割ると2つに分かれ、ポケット部分に好きな具材を入れることができますよ。

今月は手作りソース焼きそばを入れて食べましょう。



夜間窓口を開設しております

12月は15㈪・25㈭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