

令和7年



12月 学校給食予定献立表(東部)

学校給食についての情報は
苦小牧市ホームページを
ご覧ください!



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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 583kcal 21.1g 18.0g 1.7g 中 640kcal 23.2g 18.9g 2.0g 高 695kcal 24.8g 19.5g 2.1g 中学 833kcal 29.3g 23.9g 2.5g	2 コッペパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 548kcal 20.7g 19.6g 2.3g 中 615kcal 23.3g 21.1g 2.8g 高 721kcal 27.2g 23.5g 3.2g 中学 780kcal 29.5g 24.7g 3.5g	3 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	4 ピタパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	5 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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
たぬき汁 チキンカツ バランスアップサラダ	絹厚揚げ(大豆・塩・植物油・加工でん粉)・つきごんにゃく・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ごんがだし・鰹だしパック 鶏肉・植物油・小麦粉加工品・パン粉・チキンエキス・小麦粉・食塩・香辛料・加工でん粉・大豆・菜種油 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)	ラビオリオニオンスープ ポテトのオープン焼き (カレー味) コーンと枝豆のソテー チョコジャム	玉葱・人参・ホウレンソウ(小麦粉・塩・植物油・砂糖)・パセリ・鶏肉・オニオンソース・ポークエキス・香辛料・酵母エキス・加工でん粉・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ソテーオニオン(豚肉・オニオンソース(セラチン)・小麦・大豆・豚肉)・醤油(大豆・小麦)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・塩・ごしょう・パセリ じゃがいも・玉葱・にんじん・パン粉・鶏肉・砂糖・ショートン・豚脂粉乳・食塩・卵・生クリーム加工品・トマトピューレ・食塩・醤油・トマトケチャップ・セラチン・香辛料・チキンエキス調味料・小麦・大豆・りんご ホールコーン・枝豆(大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ごしょう・塩・菜種油・水あめ・砂糖・小麦粉・ショートン・ココアパウダー・カカオマス・大豆	わかめスープ 焼きぎょうざ(2個) チャプチェ	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)・ごしょう・塩・白炒りごま キャベツ・玉葱・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉加工品・醤油・塩・しょうがペースト・香辛料・小麦粉・植物油・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)・ごしょう・みりん・砂糖・料理酒・コチジャン(味噌・砂糖・唐辛子・植物油(大豆油)・食塩・米麹・パプリカ・酒)・白炒りごま	てづく 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	小麦粉・菜種油・砂糖・食塩・イースト・モルトシロップ 蒸餾(小麦粉・植物油・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・焼きそばソース(砂糖・食塩・粉末ソース・豚脂・かつおぶしパウダー)・いわし(白身)パウダー・むろしパウダー・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)・ごしょう・白炒りごま・エッグゲア(大豆)・ツナ油漬フレーク(大豆)	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	玉葱・人参・長葱・さつまいも・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ごんがだし・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)・かにかまぼくし(身)・たらこ・ホシ・砂糖・発酵調味料・でん粉・水あめ・植物油・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・ごしょう・人参エキスパウダー・酵母エキスパウダー)
8 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	9 コッペパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 579kcal 22.4g 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	10 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 581kcal 17.2g 15.5g 2.0g 中 664kcal 19.3g 17.5g 2.6g 高 744kcal 21.3g 19.3g 3.0g 中学 844kcal 23.4g 20.4g 3.3g	11 スパゲティ	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	12 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 616kcal 20.5g 21.5g 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
高野豆腐とキャベツのみそ汁 親子丼 味付小魚	細切り高野豆腐(大豆)・キャベツ・人参・鰹だしパック・ごんがだし・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆) 鶏肉・玉葱・鶏卵・グリーンピース・細切り蒲鉾(魚肉・砂糖・食塩・米発酵調味料・魚エキス調味液・加工でん粉)・干椎茸・そば(小麦)・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	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	じゃが芋・玉葱・人参・ごしょう・フィヨングラニュール(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・加工でん粉・豚脂・食塩・植物油・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・コーンクリーム・レックス 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・ごんにゃく加工品・加工でん粉・大豆	チキンカレー ナタデココのみかんゼリー和え	鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・生クリーム(乳)・パナントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご)・バナナ・中濃ソース(りんご)・スチームミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カラメルシロップ(小麦)・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・菜種油 アレシダスゼリー・温州みかん(みかん果汁・砂糖)・ナタデココ(ナタデココ)・砂糖・バインヒット・うんしゅうみかん(みかん)・砂糖	クリームスパゲティ サーモンマヨフライ チーズワッフル	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)・チキンコンソメ・酵母エキス・鶏エキス・生クリーム(乳)・ベシヤムソース(小麦・乳・大豆)・塩・ごしょう・菜種油 パン粉・でん粉・小麦粉・粉末油揚げ・大豆・卵・銀鮭・油揚げ加工品・レモン汁・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・セラチン・鶏肉・菜種油 卵・砂糖・小麦粉・チーズ・植物油・脱脂粉乳・卵黄Ca	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	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) 鶏胸ハンバーグ(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・小麦不使用油・しょうがペースト・クエーカー・食塩・酵母エキス・加工でん粉)・大豆)・ハンバーグソース(トマト)・たまねぎ・りんご・砂糖・醤油・酒・香辛料・食塩・ショートン・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・鶏肉 牛肉大根・人参・きゅうり・エッグゲア(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・白炒りごま
15 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 506kcal 18.0g 10.6g 2.6g 中 556kcal 19.2g 11.4g 2.7g 高 607kcal 20.6g 11.9g 3.1g 中学 688kcal 22.4g 12.3g 3.2g	16 コッペパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	17 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 603kcal 21.1g 15.1g 1.8g 中 659kcal 23.5g 16.0g 2.1g 高 718kcal 25.7g 17.1g 2.3g 中学 867kcal 30.4g 21.0g 2.7g	18 うどん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 451kcal 17.7g 10.7g 2.5g 中 529kcal 20.4g 11.5g 3.1g 高 560kcal 21.8g 12.0g 3.5g 中学 679kcal 23.7g 16.3g 3.8g	19 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 610kcal 21.8g 17.5g 1.7g 中 670kcal 24.5g 18.4g 2.1g 高 732kcal 27.2g 19.3g 2.2g 中学 811kcal 28.9g 19.7g 2.4g
クイティオスープ グリルチキン(2個) コールスロー ジョアストロベリー すこやかふりかけ(おかか)	人参・たけのこ・干椎茸・クイティオ・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ソテーオニオン(大豆)・パセリ・オニオンソース(セラチン)・小麦・大豆)・豚肉)・醤油(大豆・小麦) 鶏肉・コーンフラワー・でん粉・植物油・食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・加工でん粉)・大豆)・菜種油 キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コーンシロップ・砂糖 いちご果汁・脱脂粉乳・砂糖 砂糖・食塩・醸造酢・とうもろこしでん粉・酵母エキス・糖衣・味付醬油・しいたけエキス・海苔・貝カルシウム	ブラウンシチュー ポテトロールフライ いちごジャム ④がるりんゼリー (グレープ味) おいただきます。よくかんで食べましょう!	豚肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ブロッコリー・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・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	ちゅうどう 中華丼 ご飯にかけて食べましょう ショーロンポー ①1個 ④2個 いよかんゼリー	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(豚肉・鶏肉・りんご)・小麦・大豆)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・ごしょう・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・はるまき・醤油・でん粉)・かきエキス調味料・砂糖・植物油・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆)・ごしょう 伊予柑果汁・砂糖・乳酸Ca	根菜うどん ④米粉のたこ焼き(2個) かぼちゃ団子のいとこ煮 無償提供のあんこ使用	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長葱・そば(小麦)・小麦・さば・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・ごんがだし・鰹だしパック・きざみ油揚げ(大豆)・米粉・キャベツ・タコ・砂糖・食塩・和風だし(菜)・加工でん粉)・大豆)・菜種油 かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・じゃがいも・でん粉)・砂糖・食塩・加工でん粉)・粒あん(砂糖・小豆・醤油)・塩・砂糖	豚肉・玉葱・じゃが芋・つきごんにゃく・ごぼう・おろし生姜・人参・長葱・塩こうじ(米こうじ)・塩・酒粕・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・りんご・鶏肉・砂糖・発酵調味料・しょうゆ・かつお風味調味料・植物油・食塩・米粉・小麦・大豆・鶏肉・菜種油 白菜・枝豆(大豆)・人参・塩こんが(醤油・昆布・塩・砂糖・セラチン)・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)	
22 キャロットピラフ	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 596kcal 25.2g 19.8g 2.9g 中 656kcal 27.1g 21.4g 3.3g 高 719kcal 28.8g 23.0g 3.8g 中学 809kcal 31.0g 24.4g 4.2g	23 黒糖パン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	24 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 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	ふゆ やす 冬休みの食生活~10のポイント			
だいこん 大根ポトフ 照り焼きチキン ジャーマンポテト	キャロットピラフの素(人参・油(菜種・パーム)・コーン)・鶏肉・赤ピーマン・塩・にんじん濃縮汁・チキンエキス・酵母エキス・白身魚エキス・香辛料・野菜エキス・大豆) 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・ごしょう・フィヨングラニュール(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	ニョッキのクリーム煮 パン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	ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・卵・食塩・上新粉)・加工でん粉)・玉葱・人参・鶏肉・生クリーム(乳)・卵・酵母パウダー(食)・パセリ・生クリーム(乳)・ごしょう・塩・ルウボタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉)・ベシヤムソース(小麦・乳・大豆)・野菜だし(人参・粉・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・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・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	ぎょうざスープ ビビンバ りんごゼリー	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・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(豚肉・鶏肉)・りんご)・小麦)・大豆)・醤油・トマトペースト(鶏肉・豚肉)・ごま)・小麦)・大豆)・干椎茸 カット大豆)・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(小麦)・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)・砂糖)・唐辛子)・かつおエキス)・かきエキス)・発酵調味料)・かつおぶし)・昆布)・大豆)・オスターソース(かきエキス)・ホタテエキス)・魚油)・砂糖)・かき)・ごんがだし)・酵母エキス)・水あめ)・塩)・酒粕)・加工でん粉)・ごしょう)・りんご)・果汁)・砂糖)・水あめ	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			
〇牛乳は毎日つきます。15日(月)は牛乳の代わりにショアがつきます。 〇この白に、スプーンがつきます。 〇都合により献立が変更となる場合があります。 〇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。 〇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。 〇小学校のみ提供されるものは④、中学校のみ提供されるものには④と記載しています。 〇今月使用している「しめじ・生しいたけ・もやし」は苦小牧産です。 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。中が袋のようになり空洞になっています。切り込みから半分に分けると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。	ふゆ やす 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学校へ来てくださいね!						
夜間窓口を開設 しております	12月は15日・25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	〇座振替の利用を 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 第2学校給食共同調理場	苦小牧市柳町1丁目3-5 電話 (0144) 57-5881 苦小牧市美原町3丁目9-10 電話 (0144) 67-1815				