



9月 小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
<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。 トップページ →</p> <p>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>1 ナン</p> <p>コンソメスープ ドライカレー レモンカスタードタルト</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 606kcal 24.4g 21.2g 2.9g 中 651kcal 27.4g 23.1g 3.3g 高 691kcal 30.0g 24.7g 3.6g</p> <p>小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩</p> <p>じゃが芋・人参・ほうれん草・玉葱・こしよろ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フィッシュコンソメ(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・でん粉・食塩・砂糖・香辛料・植物油・玉ねぎ・酵母エキス・大豆)・白ワイン</p> <p>豚肉・鶏肉・カット大豆(大豆)・人参・人参・トマトクチャップ・ハートモンカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース・減塩醤油(大豆・小麦)・赤ワイン・にんにく・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・ペンツ・カラメル)</p> <p>小麦粉・マーガリン・砂糖・卵・食塩・貝カルシウム・カスタードクリーム(発酵乳・加糖卵黄・植物油・麦芽糖・水あめ・砂糖・加糖練乳・水あめ・レモン果汁・でん粉・乳</p>	<p>2 ごはん</p> <p>あつあげとだいこんのオイスターソースに さわらのてりやき 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 615kcal 27.4g 19.4g 1.6g 中 687kcal 30.5g 21.7g 1.8g 高 759kcal 33.4g 23.7g 1.9g</p> <p>大豆・人参・絹厚揚げ(豆乳・でん粉・砂糖・菜種油・大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉・うすら卵水・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)</p> <p>さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩</p>	<p>3 バーガーパン</p> <p>ポトフ あみやきハンバーグ フルーツキャロットゼリー スライスチーズ バーガーパンに絹皮ハンバーグとスライスチーズをはさんで食べましょう</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 580kcal 25.4g 23.5g 3.2g 中 640kcal 27.8g 25.0g 3.6g 高 741kcal 31.4g 27.1g 4.1g</p> <p>じゃが芋・人参・大豆・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油・玉ねぎ・酵母エキス・大豆・でん粉・塩・砂糖・香辛料)・パセリ・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フィッシュコンソメ(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン</p> <p>鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトクチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・卵・ココア・カラメル・水あめ・清酒・チキンエキス・でん粉・小麦・大豆・乳・りんご</p> <p>オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖 ナチュラルチーズ・乳</p>	<p>4 ごはん</p> <p>よしのじる チキンみそカツ</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 595kcal 23.7g 20.6g 1.7g 中 650kcal 25.7g 21.1g 2.0g 高 702kcal 27.6g 21.8g 2.3g</p> <p>人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・冷凍豆腐(コンスタッチ・植物油・大豆・でん粉)・焼くち(たからすり身・じゃがいも・でん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・醤油(大豆・小麦)・減塩醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし・でん粉</p> <p>鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・香辛料・植物油・大豆・菜種油</p>
<p>7 ごはん</p> <p>いもだんごじる かいたくどん ごはんのにせて食べよう</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 563kcal 23.2g 13.0g 1.8g 中 643kcal 26.8g 14.9g 2.1g 高 720kcal 30.2g 15.8g 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)・油揚げ・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>豚肉・カット大豆(大豆)・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆</p>	<p>8 สปาゲティ</p> <p>トマトのクリーム สปาゲティ たまごまき ウィンナー</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 627kcal 25.7g 24.0g 3.7g 中 668kcal 27.2g 26.0g 4.1g 高 704kcal 28.7g 27.8g 4.3g</p> <p>人参・玉葱・しめじ・パセリ・ベーコン(鶏肉・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・ルウポスター(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベチャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・トマトソース(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米粉・酵母エキス)・シュレッドチーズ(生乳・塩)</p> <p>卵・豚肉・鶏肉・豚脂・食塩・砂糖・香辛料・植物油・トマトクチャップ・でん粉・みりん・しょうゆ・かつおエキス・小麦・大豆</p>	<p>9 むぎごはん</p> <p>チキンカレー カットりんご りんごは、秋から冬にかけてがもっともおいしいです</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 596kcal 17.5g 16.3g 2.0g 中 674kcal 19.6g 18.5g 2.6g 高 751kcal 21.6g 20.6g 2.9g</p> <p>鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・マーガリン(植物油・塩)・脱脂粉乳(乳)・オリーブオイル・リンゴ(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)・ソテオソース(小麦・大豆)・パームオイル(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・にんにく</p> <p>りんご・砂糖</p>	<p>10 コッペパン</p> <p>クイティオいり スープ にくだんご (ケチャップあじ)(2こ) 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 560kcal 22.5g 21.9g 2.9g 中 616kcal 24.7g 22.9g 3.2g 高 712kcal 28.3g 24.6g 3.9g</p> <p>干椎茸・クイティオ(米・じゃがいも・でん粉)・人参・ソテオソース(大豆)・たけのこ・パセリ・醤油(大豆・小麦)・オニオンペースト(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>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でんぷん・豚脂・食塩・植物油(ごま)・香辛料・トマトクチャップ・砂糖・醸造酢・しょうゆ・しょうが・小麦・大豆・りんご・パーム油・カラメル</p> <p>水あめ・砂糖・ショートニング・ココアケーキ・小麦粉・脱脂粉乳・食塩</p>	<p>11 ごはん</p> <p>なめこみそじる かれないのたつたあげ 小骨に気をつけて食べましょう わかめふりかけ</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 564kcal 25.9g 16.6g 1.8g 中 620kcal 28.2g 17.4g 2.0g 高 674kcal 30.5g 18.3g 2.3g</p> <p>豆腐・長葱・油揚げ・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(かたくりいし)</p> <p>かれない・しょうゆ・みりん・しょうが・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油</p> <p>わかめ・砂糖・ゴマ・ドロマイト・ちりめん・かつおだしエキス・赤しそ・酵母エキス・食塩</p>
<p>14 ごはん</p> <p>すいとんじる わふうきんぴら つつみ</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 571kcal 20.7g 14.4g 1.5g 中 633kcal 22.6g 14.9g 1.7g 高 692kcal 24.3g 15.6g 1.9g</p> <p>すいとん(小麦粉・でん粉(タピオカ)・じゃが芋・サゴ椰子)・白菜・人参・大根・ごぼう・油揚げ・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・食塩・合わせだし(さば)</p> <p>鶏肉・たまねぎ・ごぼう・豆腐・鶏皮・小麦不使用しょうゆ・にんじん・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・酵母エキス・ごま・香辛料・でん粉・大豆</p>	<p>15 うどん</p> <p>ごもくうどん しろはなまめ コロッケ ヨーグルト</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 649kcal 24.4g 17.4g 2.3g 中 667kcal 26.1g 18.2g 2.7g 高 684kcal 27.5g 18.8g 3.0g</p> <p>ごぼう・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鮭だしパック</p> <p>いんげん豆・乾燥マッシュポテト・砂糖・バター・塩・パン粉・小麦粉・植物油・菜種油・でん粉・大豆・貝カルシウム・乳</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全乳粉・ゼラチン・寒天</p>	<p>16 ごはん</p> <p>ミートボールスープ セルフチキンライス 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 542kcal 21.3g 13.9g 2.1g 中 607kcal 24.2g 14.9g 2.2g 高 671kcal 26.8g 15.8g 2.5g</p> <p>人参・玉葱・白菜・干椎茸・ミートボール(鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・豚脂・大豆・菜種油・貝カルシウム)・生姜ペースト・塩・砂糖・にんにくペースト・香辛料・春雨(緑豆・パーム油)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)</p> <p>鶏肉・コンスタッチ・玉葱・ミックスペジタブル(にんじん・とうもろこし・えんどう豆)・ホールコーン・マッシュルーム水素・中濃ソース・醤油(大豆・小麦)・トマトソース(大豆)・トマトクチャップ・菜種油・デミグラスソース(小麦・牛肉・チキンエキス・砂糖・人参・トマペースト・食塩・玉ねぎ・セロリ・香辛料・カラメル・大豆・酵母エキスパウダー・でんぷん・ウスターソース・牛脂・トマトクチャップ・フィッシュコンソメ・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳)</p>	<p>17 スライスパン</p> <p>チキンとマカロニの クリームに エビカツ りんごジャム</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 597kcal 25.5g 29.6g 1.9g 中 667kcal 28.9g 31.6g 2.3g 高 803kcal 34.6g 35.0g 2.8g</p> <p>ほうれん草・ホールコーン・人参・玉葱・野菜入りクルル(小麦粉)・人参粉末・トマトパウダー・ほうれん草粉末)・鶏肉・牛乳・生クリーム(乳)・スキムミルク(乳)・菜種油・こしょう・ルウポスター(小麦・乳・豚肉・大豆)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ベチャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・塩</p> <p>パン粉・でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵・えび・すけそうらだ・たまねぎ・冷凍豆腐・菜種油・小麦加工品・野菜エキス・食塩・酵母エキス・砂糖・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・紅こうじ</p> <p>りんご・砂糖・水あめ</p>	<p>18 ごはん</p> <p>けんちんじる さばみそに 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 573kcal 24.3g 18.4g 1.7g 中 623kcal 26.1g 19.0g 1.9g 高 674kcal 27.7g 19.6g 2.1g</p> <p>鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・豆腐・つきごにんやぐ・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆)・食塩</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆</p>
<p>体内時計を正常に動かしましょう</p> <p>人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし1日は24時間なので、この時間のずれを調整しているのが、私達の体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるために、4つの事をやってみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 早起きをして、朝の光を浴びる 1日に3食、決まった時間に食べる 日中はできるだけたくさん光を浴びる 寝る前までテレビ・パソコン・スマホなどを使用しないようにする 									
<p>28 ごはん</p> <p>ちゅうかどん ひじきはるまき</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 577kcal 20.0g 18.5g 2.0g 中 636kcal 22.4g 19.5g 2.3g 高 698kcal 24.7g 20.7g 2.7g</p> <p>白菜・もやし・でん粉・枝豆・おろし生姜・玉葱・人参・豚肉・わかめ・菜種油・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・こしょう・干椎茸・ごま油(ごま)・料理酒・シャンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま)</p> <p>たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油・しょうゆ・でんぷん・砂糖・酒・みりん・オイスターソース・香辛料・小麦粉・食塩・大豆・ごま・菜種油</p>	<p>29 ラーメン</p> <p>バターコーン ラーメン かにしゅうまい(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 613kcal 25.1g 14.9g 3.1g 中 633kcal 26.5g 15.8g 3.6g 高 653kcal 27.9g 16.6g 3.9g</p> <p>ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つと(たからすり身)・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)</p> <p>魚肉すり身(タラ)・玉ねぎ・かに・しゅうまいの皮・醸造酢・食塩・でん粉(タピオカ)・菜種油・小麦</p>	<p>30 ごはん</p> <p>さつまじる ぶたにくいり きんぴら カップなつとう</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 590kcal 23.3g 15.9g 1.8g 中 666kcal 26.3g 17.6g 2.0g 高 739kcal 29.0g 19.1g 2.3g</p> <p>さつま芋・つきごにんやぐ・冷凍豆腐(コンスタッチ・植物油)・でん粉(大豆)・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・菜種油</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>大豆・たれ(水あめ・醤油・塩・かつおエキス・砂糖)・昆布エキス・みりん・大豆・小麦・からし(からし・砂糖・酢・酒・塩・香辛料)</p>	<p>とま こまいさん しょうがい しょうゆ 苫小牧産の食材を使用しています</p> <p>8日(火) トマトのクリームสปาゲティ … しめじ 28日(月) ちゅうかどん …… もやし 29日(火) バターコーンラーメン …… もやし</p> <p>← 口座振替をしていますか?</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>夜間窓口を開設しております</p> <p>9月は15(火)・25(金)です</p> <p>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 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881</p> <p>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 ※給食費の納入に関する相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p>		