



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 ラーメン</p> <p>バターコーンラーメン</p> <p>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・26.9g・15.8g・3.9g 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・こま・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>2 ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>カットりんご</p> <p>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 597kcal・17.4g・16.2g・2.0g 中 676kcal・19.5g・18.4g・2.6g 高 753kcal・21.6g・20.4g・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・大豆)・アップルソース(リンゴ)・カレー粉(小麦)・ソテオニオン(大豆)・パーモントカレー(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>3 スライスパン</p> <p>チキンとマカロニのクリームに</p> <p>エビカツ</p> <p>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・野菜入りフルル(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・ルルボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・チキンソース(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・すけぞうたら・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>4 ごはん</p> <p>いもだんごじる</p> <p>かいたくどん</p> <p>ごはんにのせて食べよう</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 563kcal・23.0g・13.0g・1.8g 中 643kcal・26.8g・14.5g・2.1g 高 720kcal・30.2g・15.8g・2.5g</p> <p>人参・いちご子(じゃがいもでん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(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>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>7 ごはん</p> <p>ごまじる</p> <p>わかどりやさいのやきつくね</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 591kcal・23.3g・18.1g・1.8g 中 658kcal・26.4g・19.0g・2.0g 高 724kcal・28.8g・21.2g・2.4g</p> <p>鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにやく・油揚げ・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>鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油・大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦</p>	<p>8 うどん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>しろはなまめコロッケ</p> <p>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・たまき算水素・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・こんにゃく(米)・鰹だしパック</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・全粉乳・ゼラチン・寒天</p>	<p>9 むぎごはん</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>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 576kcal・20.1g・18.6g・2.0g 中 635kcal・22.5g・19.6g・2.3g 高 697kcal・24.8g・20.9g・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・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・ジャンタン(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>10 ココアパン</p> <p>コーンシチュー</p> <p>ぶたにくのトマトに</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 553kcal・26.5g・18.6g・2.1g 中 662kcal・31.4g・21.4g・2.7g 高 808kcal・38.0g・25.0g・3.6g</p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・ホールコーン・牛乳・クリームコーン缶・コーンクリーム(小麦・乳・肉・大豆)・スキムミルク(乳)・チキンソース(乳・鶏肉・大豆・小麦)・菜種油・パセリ・こしょう・塩</p> <p>豚肉・玉葱・人参・トマトソース(大豆)・トマトソーススルータイプ(トマトパウダー・小麦粉・バーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米粉・酵母エキス)・にんにく・菜種油</p>	<p>11 ごはん</p> <p>あつあげとだいこんのオイスターソースに</p> <p>さわらのてりやき</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 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>大根・人参・絹揚げ(豆腐)・でん粉・砂糖・菜種油・大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉(うすすら卵水素)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・チキンソース(乳)・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>14 ごはん</p> <p>よしのじる</p> <p>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(コーンスターチ・植物油・大豆・でん粉)・焼くわ(たらすり身・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>15 ナン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ドライカレー</p> <p>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・27.5g・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・こしょう・チキンソース(乳・鶏肉・大豆)・小麦粉・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウィンナー(鶏肉・豚脂・小麦粉・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)・玉葱・人参・トクゲチャップ・パーモントカレー(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・こしょう・パセリ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・テンパン・カラメル</p> <p>小麦粉・マーガリン・砂糖・食塩・貝カルシウム・カスタードクリーム(砂糖・加糖練乳・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>16 ごはん</p> <p>けんちんじる</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 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・つきこんにやく・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)・菜種油・塩</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆</p>	<p>17 コッペパン</p> <p>クイッティオリスープ</p> <p>にくだんご(ケチャップあじ)(2こ)</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 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・クイッティオ(米・じゃがいもでん粉)・人参・ソテオニオン(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>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・トクゲチャップ・砂糖・醸造酢・しょうゆ・しょうが・小麦・大豆・りんご・バーム油・カラメル</p> <p>水あめ・砂糖・シロトニング・ココアケーキ・小麦粉・脱脂粉乳・食塩</p>	<p>18 ごはん</p> <p>ミートボールスープ</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 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・バーム油)・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・コーンスターチ・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)・トクゲチャップ・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・トマトペースト・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・牛肉・トクゲチャップ・フォンデュ(コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳))</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。体内時計を正常に働かせるために、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>さつまじる</p> <p>ぶたにくいりきんぴら</p> <p>カップなっとう</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・つきこんにやく・冷凍豆腐(コーンスターチ・植物油・でん粉・大豆)・ごぼう・大根・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・塩・酒・香辛料)</p>	<p>29 スパゲティ</p> <p>トマトのクリームスパゲティ</p> <p>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・28.1g・27.8g・4.6g</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・ルルボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベジマールソース(小麦・大豆)・ほたて・大豆・トマトソーススルータイプ(トマトパウダー・小麦粉・バーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米粉・酵母エキス)・シユレットチーズ(生乳・塩)</p> <p>卵・豚肉・鶏肉・豚脂・食塩・砂糖・香辛料・植物油・トクゲチャップ・でん粉・みりん・しょうゆ・かつおエキス・小麦・大豆</p>	<p>30 ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>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(人参・大根・小麦粉(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・パセリ・食塩・豚ゼラチン・酵母エキス・ごま・香辛料・でん粉・大豆</p>	<p>苫小牧産の食材を使用しています</p> <p>1日(火) バターコーンラーメン …… もやし 9日(水) ちゅうかどん …… もやし 29日(火) トマトのクリームスパゲティ … しめじ</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</p> <p>17:00~20:00まで</p> <p>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</p> <p>※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>	
<p>口座振替をされていますか?</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し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>									