

令和2年



9月 中学校給食予定献立表



苦小牧市学校給食共同調理場
第1調理場 TEL 57-5881
第2調理場 TEL 67-1815

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
○牛乳は毎日つきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○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。 トップページ 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など		1 バーガーパン クイッティオ入りスープ エビカツ フルーツキャロットゼリー タルタルソース	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 827kcal・30.1g・30.8g・3.9g 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(大豆)・たけのこパセリ・醤油(大豆・小麦)・オニオンソース(砂糖)・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉・ペーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料) パン粉・でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵・えび・すけそうだら・玉ねぎ・冷凍豆腐・菜種油・野菜エキス・食塩・酵母エキス・砂糖・香辛料・乳・豚肉・セラチン・鶏肉・紅こうじ オレジン果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖 植物油・ビクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆・砂糖	2 ごはん いも団子汁 開拓井 ごはんのせて食べよう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 848kcal・33.4g・16.8g・2.5g 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)	3 うどん 五目うどん ショーロンポー(2個) ストロベリーヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 785kcal・33.2g・21.7g・3.6g ごぼう・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たもぎ茸・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 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・オイスターソース・砂糖・植物油・みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆・こま 脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・セラチン・寒天・野菜色素	4 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 864kcal・32.7g・18.2g・2.4g じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにゃく・でん粉・納豆揚げ(豆乳・でん粉・大豆・砂糖・菜種油)・グリーンピース・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖 さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米でん粉・食塩
7 ごはん 中華丼 ひじき春巻き	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 813kcal・27.4g・21.5g・2.8g 白菜・もやし・でん粉・枝豆・おろし生姜・玉葱・人参・豚肉・いか・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・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・セラチン・ごま)	8 ココアパン ポトフ チキンとポークのデミハンバーグ ベビーチーズ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 823kcal・37.2g・31.8g・4.4g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・でん粉・塩・砂糖・香辛料・植物油)・玉ねぎ・酵母エキス・大豆・パセリ・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦・フィヨグニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン 鶏肉・豚肉・たまねぎ・しょうが・豚脂・でん粉・米粉・酵母エキス・トマトペースト・ポークエキス・砂糖・食塩・マスタード・パン酵母・香辛料・ウスターソース・小麦粉・植物油・トマトケチャップ・水あめ・醸造酢・カラメル・大豆・ドロマイト ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳	9 麦ごはん 若布味噌汁 ビビンバ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 805kcal・29.0g・18.8g・2.6g わかめ・冷凍豆腐(コーンスターチ・植物油・大豆・でん粉)・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・小麦)・減塩味噌(大豆・米)	10 スパゲティ トマトのクリームスパゲティ ミニグリルチキン(レモンハーブ味)(2こ) アセロラゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 800kcal・30.7g・29.3g・4.7g 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・ルウポタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・トマトソースルータイプ(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・大豆・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米粉・酵母エキス)・シュレツチーズ(生乳・塩) 鶏肉・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・小麦・大豆・菜種油 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅こうじ	11 ごはん すいとん汁 肉団子(味噌味)(2個)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 878kcal・27.8g・19.5g・2.5g 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・塩・合わせだし(さば) 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・みりん・ごま・醸造酢・酵母エキス・しょうが・バーム油・カラメル・小麦・大豆・りんご
14 ごはん 厚揚げと大根のオイスターソース煮 鯖塩焼き 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 896kcal・33.9g・29.8g・1.9g 大根・人参・納豆揚げ(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) さば・塩	15 背割コッペパン チキンとマカロニのクリーム煮 ポークフランク 小袋ケチャップ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 853kcal・39.7g・33.9g・3.4g ほうれん草・ホールコーン・人参・玉葱・野菜入りカルル(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・ルウポタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ベシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・塩 豚肉・食塩・砂糖・香辛料 トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料	16 ごはん ワントンスープ あじフライ 小骨に気をつけて食べましょう 小袋醤油	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 822kcal・30.4g・19.9g・2.8g ワントン・豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・もやし・青梗菜・長葱・人参・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・こま・小麦・大豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・セラチン) あじ・パン粉・小麦粉・食塩・菜種油 大豆・小麦	17 ナン コンソメスープ ドライカレー レモンカスタードタルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 798kcal・33.9g・27.5g・4.2g 小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩 じゃが芋・人参・ほうれん草・玉葱・こしょう・フィヨグニール(牛肉・鶏肉・大豆・小麦)・ライオングラニール(牛肉・鶏肉・大豆)・カットウィンナー(豚脂肪・でん粉・砂糖・香辛料)・鶏肉・植物油・玉ねぎ・酵母エキス・大豆)・白ワイン 豚肉・鶏肉・カット大豆(大豆)・玉葱・人参・トマトケチャップ・パルメザン(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・おろし生姜・カシ・粉・中濃ソース・減塩醤油(大豆)・マッシュルーム・赤ワイン・たんぱく質・バナナ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル 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	18 ごはん さつま汁 チキン味噌カツ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 869kcal・28.7g・22.8g・2.1g さつまいも・つきこんにゃく・冷凍豆腐(コーンスターチ・植物油・大豆)・でん粉)・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 鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・植物油・大豆・菜種油
体内時計を正常に動かしましょう 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。 ①早起きをして、朝の光を浴びる ②1日3食、決まった時間に食べる ③日中はできるだけたくさん光を浴びる ④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									
23 ごはん けんちん汁 かれの竜田揚げ 小骨に気をつけて食べましょう わかめふりかけ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 761kcal・29.2g・17.5g・2.0g 鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・豆腐・つきこんにゃく・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	24 ラーメン バターコーンラーメン かぼちゃチーズフライ 牛乳プリン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 816kcal・28.8g・25.6g・3.8g 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・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) かぼちゃ・チーズフード(ナチュラルチーズ・プロセステーズ・塩)・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・塩・小麦粉・調合油・米粉・大豆・でん粉・菜種油 牛乳・加糖練乳・脱脂濃縮乳・砂糖・寒天	25 ごはん ミートボールスープ セルフチキンライス 小骨に気をつけて食べましょう 小魚アーモンド	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 843kcal・33.0g・19.8g・2.8g 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・生薬ペースト・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) 鶏肉・コーンスターチ・玉葱・ミックスペスタブル(にんじん・とうもろこし・えんどう豆)・ホールコーン・マッシュルーム水漬・中濃ソース・醤油(大豆・小麦)・トマトソース(大豆)・トマトケチャップ・菜種油・デミグラスソース(小麦・砂糖・人参・食塩・セロリ・香辛料・大豆・牛肉・チキンエキス・トマトペースト・玉ねぎ・カラメル・酵母エキスパウダー・めんじん・フィヨグニール)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳) アーモンド・かたくりわし・三温糖・水あめ・ごま				
28 ごはん 野菜ちゃんぽんスープ さんまかつお節煮 小骨に気をつけて食べましょう 韓国のおり	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 863kcal・33.4g・27.3g・1.6g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトヨリ)・スケウウ・エソ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・セラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・調味動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンマパウダー・香辛料・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) さんま・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし・かつお削り節・食酢・大豆油・でん粉・小麦・大豆 乾のおり・ごま油(ごま)・食塩	29 スライスパン コーンシチュー チキンナゲット(2個) りんごジャム	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 827kcal・32.9g・23.8g・3.5g 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(植物油)・コーン缶・コーンクリーム(小麦・乳・牛肉・大豆)・スキムミルク(乳)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆)・小麦)・菜種油・パセリ・こしょう・塩 鶏肉・パン粉・おから・砂糖・塩・でん粉・香辛料・小麦粉・クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末醤油・バーム油・大豆・菜種油・紅こうじ りんご・砂糖・水あめ	30 ごはん チキンカレー カトリんご りんごは、秋から冬にかけてがもっともおいしいです	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 883kcal・24.1g・21.7g・3.2g 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)・カレーフレーク(小麦)・ソテオニオ(大豆)・パルメザン(小麦)・ポーク・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・にんにく りんご・砂糖	苦小牧産の食材を使用しています 7日(月) 中華丼 もやし 9日(水) ビビンバ もやし 10日(木) トマトのクリームスパゲティ しめじ 16日(水) ワントンスープ もやし 24日(木) バターコーンラーメン もやし 28日(月) 野菜ちゃんぽんスープ もやし		夜間窓口を開設しております 9月は15(火)・25(金)です 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 苦小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 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。	