

令和2年



11月 小学校給食予定献立表

A



苫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
2 むぎごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 585kcal・26.8g・16.6g・2.0g 中 646kcal・29.4g・17.4g・2.3g 高 708kcal・32.0g・18.6g・2.7g	○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苫小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ →	○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苫小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ →	4 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 598kcal・24.6g・20.3g・1.8g 中 652kcal・26.3g・21.1g・2.1g 高 708kcal・29.2g・22.0g・2.5g	5 こくとうパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 576kcal・27.4g・20.0g・2.6g 中 639kcal・30.0g・21.2g・3.1g 高 746kcal・34.3g・23.2g・3.8g	6 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 545kcal・23.4g・14.3g・1.6g 中 624kcal・27.4g・16.1g・2.0g 高 696kcal・31.0g・17.8g・2.4g
きのこたっぷりおやこどん わふうきんぴらづつみ	鶏肉・玉葱・人参・全卵・たけのこ・きのこミックス水煮(ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ)・グリーンピース・蒲鉾(魚肉(たら・きんとさだ)・でん粉(小麦・タピオカ)・植物油(大豆)・食塩・みりん・砂糖・卵・大豆)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・料理酒	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・こま・香辛料・でん粉・大豆・ゼラチン	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・こま・香辛料・でん粉・大豆・ゼラチン	なめこみそしる ブリカツ 小骨に気をつけて食べましょう	豆腐・油揚げ・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・長葱・煮干しだしパック(かたくちいわし)・合わせだし(さば)	ぎょうぎスープ とうふハンバーグ ストロベリーヨーグルト	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・ミックスマスタード・しょうゆ・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・こま)・もやし・人参・青梗菜・長葱・おろし生姜・干椎茸・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・こま・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)	よしのじる かいたくどん ごはんのにせて食べよう	人参・油揚げ・豆腐・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・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし・でん粉
9 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 561kcal・25.7g・15.9g・2.7g 中 632kcal・28.0g・17.7g・3.0g 高 701kcal・30.6g・19.3g・3.4g	10 スパゲティ	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 653kcal・26.5g・26.9g・3.5g 中 690kcal・28.0g・29.0g・3.9g 高 726kcal・29.3g・31.3g・4.2g	11 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 567kcal・24.0g・16.4g・1.1g 中 630kcal・26.2g・17.5g・1.2g 高 690kcal・28.7g・18.8g・1.5g	12 スライスパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 557kcal・20.3g・24.4g・2.5g 中 611kcal・22.6g・25.6g・2.9g 高 705kcal・26.7g・27.5g・3.0g	13 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 523kcal・18.9g・11.2g・2.0g 中 618kcal・22.7g・12.9g・2.5g 高 694kcal・25.5g・13.9g・2.6g
ごまみそなべ さけのしおやき 小骨に気をつけて食べましょう	鶏肉・鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・じゃが芋・豆腐・おろし生姜・長葱・白菜・しめじ・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・白炒りごま・こんぶだし(米)・料理酒・白ねりごま	カルボナーラ てりやきチキン くろごまプリン	ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・小麦粉・玉葱・人参・マッシュルーム水煮・牛乳・有塩バター(乳)・パセリ・菜種油・にんにく・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・カルボナーラソースベース(乳製品・卵・植物油・チーズ・油脂加工品・水あめ・チキンエキスパウダー・ポークエキス・食塩・動物油脂・砂糖・酵母エキスパウダー・でん粉・大豆・小麦)	だいこんのそぼろに たらザンギ 小骨に気をつけて食べましょう	大根・人参・豚肉・長葱・こんにやく・でん粉・綿厚揚げ(豆乳・でん粉・砂糖・植物油(菜種)・大豆)・いんげん・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・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	ジュリエヌ・スープ かにクリームコロッケ チョコクリーム	人参・しめじ・大根・玉葱・ほうりん草・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・白ワイン	かぼちゃだんごじる カレーどうふどん ごはんのにせて食べよう	野菜パン粉・小麦粉・かに・脱脂濃縮乳・たまねぎ・マーガリン・でん粉・かに風味かまぼこ・バター・ゼラチン・砂糖・コーンフラワー(小麦)・チキンエキス・エビエキス調味料・塩・菜種油・香辛料・パプリカ・紅麹・大豆
16 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 605kcal・22.1g・19.0g・1.8g 中 662kcal・24.4g・20.1g・2.1g 高 722kcal・26.6g・21.1g・2.4g	17 うどん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 591kcal・21.8g・14.8g・2.8g 中 611kcal・24.0g・15.5g・3.4g 高 628kcal・25.6g・16.1g・3.8g	18 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 597kcal・24.1g・18.2g・1.8g 中 656kcal・25.8g・19.1g・2.2g 高 711kcal・27.7g・19.6g・2.3g	19 スライスパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 570kcal・26.7g・22.9g・2.7g 中 630kcal・29.1g・24.4g・3.1g 高 731kcal・32.7g・26.5g・3.6g	20 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 530kcal・20.3g・14.1g・2.2g 中 606kcal・23.3g・15.6g・2.7g 高 675kcal・26.1g・17.2g・3.0g
ちゅうかどん おおきなあげぎょうざ	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・こま油(ごま)・料理酒・シャンタ(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま)	かしわうどん コーンいりいもち	鶏肉・油揚げ・焼くわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・しめじ・長葱・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・こんぶだし(米)・鰹だしパック	おでん さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	大根・人参・ごこんにやく・野菜揚げ(魚肉(イトヨリ)・玉ねぎ・菜種油・人参・食塩・ごぼう・酒・砂糖・みりん・でん粉・大豆)・鶏つみれ(魚肉(ホック)・たまねぎ・鶏肉・でん粉)・人参・大豆・ごぼう・豚ラード・生姜・食塩・砂糖・小麦・乳・豚肉・牛肉・ゼラチン)・薄切高野豆腐(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖	ポトフ チキンとポークのデミハンバーグ みかんジャム	じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・乾燥パセリ・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン	わかめスープ プルコギ	青梗菜・白菜・人参・わかめ・かにちらし(魚肉・でん粉(小麦)・みりん・卵・食塩・砂糖・植物油(菜種・大豆)・紅麹)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・白炒りごま・こしょう・春雨(緑豆)・醤油(大豆・小麦)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)
24 ラーメン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 632kcal・23.9g・17.9g・3.4g 中 642kcal・24.7g・18.1g・3.9g 高 654kcal・25.6g・18.4g・4.4g	25 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 624kcal・27.2g・20.4g・2.1g 中 691kcal・30.3g・21.9g・2.3g 高 757kcal・32.7g・23.5g・2.7g	26 コッペパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 551kcal・27.5g・20.9g・2.3g 中 645kcal・32.1g・23.5g・2.9g 高 779kcal・38.2g・27.0g・3.5g	27 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 584kcal・17.3g・16.2g・2.0g 中 662kcal・19.4g・18.4g・2.6g 高 739kcal・21.4g・20.4g・2.9g	28 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 616kcal・19.5g・16.0g・1.2g 中 681kcal・22.0g・16.8g・1.4g 高 743kcal・24.1g・17.7g・1.6g
5日(木) ぎょうぎスープ もやし 9日(月) ごまみそなべ しめじ 12日(木) ジュリエヌ・スープ しめじ 16日(月) ちゅうかどん もやし 17日(火) かしわうどん しめじ 26日(木) きのこといりとりにくのトマトに ... しめじ	「11月24日」は和食の日です 「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた大切な食文化です。 1か月全体を通して日本人の長寿の秘訣「まごわやさしい」を取り入れた献立になっています。	「まごわやさしい」とは？日本に昔からある健康に効果があるとされる食材の頭文字です。バランスよく摂るよう心がけてみましょう。 ま 豆類。豆腐、カップ納豆、高野豆腐など。たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富。 ご ごまやナッツ類。ごま汁、黒ごまプリン、小魚アーモンドなど。食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富。 わ わかめなどの海藻類。わかめの味噌汁、開拓丼のひじきなど。ミネラル、食物繊維、カルシウムが豊富。	「まごわやさしい」とは？日本に昔からある健康に効果があるとされる食材の頭文字です。バランスよく摂るよう心がけてみましょう。 や 野菜。ビタミン、ミネラルが豊富。 さ 魚。鰯味噌煮、鮭塩焼き、鱈ザンギ、小魚アーモンドなど。DHAやEPA、たんぱく質、カルシウム、鉄が豊富。 し 椎茸などのきのこ類。なめこの味噌汁、きのこたっぷり親子丼など。ビタミンB群、食物繊維、ミネラルが豊富。 い いも類。ごま汁の里芋など。炭水化物、食物繊維、ビタミンCが豊富。	道産和牛・ホタテを提供していただきました 新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減ってしまった食材を食べて応援するため、無償で道産和牛とホタテを提供していただくことになりました。今月は20日にブルコギとして和牛、30日はホタテフライを提供します。感謝の気持ちを込めて残さずいただきます！	夜間窓口を開設しております 11月は16日・25日です 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 苫小牧市柳町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 口座振替をしていますか？ 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。				