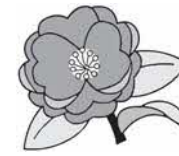




11月 小学校給食予定献立表

B



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	栄養価 低 604kcal 22.2g 19.2g 2.0g 中 661kcal 24.5g 20.2g 2.1g 高 722kcal 26.8g 21.3g 2.6g 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・パン粉・スライス(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・ゼラチン・ごま) キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく・豚肉・鶏肉・豚脂・大豆・しょうゆ・でん粉・砂糖・魚介エキス・豚骨エキス・香辛料・塩・小麦粉・水あめ・植物油・菜種油	○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 → 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など	4 ごはん	栄養価 低 624kcal 27.2g 20.4g 2.1g 中 691kcal 30.3g 21.9g 2.3g 高 757kcal 32.7g 23.5g 2.7g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにゃく・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 卵・砂糖・でん粉発酵調味料・植物油・魚油・塩・乾燥だし・昆布エキス・大豆・小麦・ゼラチン・鮭 大豆・タレ(水あめ・醤油・塩・かつおエキス・砂糖・昆布エキス・みりん・小麦・大豆)・からし(からし)・砂糖・酢・酒・塩・香辛料	5 コッペパン	栄養価 低 551kcal 27.5g 20.9g 2.3g 中 645kcal 32.1g 23.5g 2.9g 高 779kcal 38.2g 27.0g 3.5g クリームコーン缶・ホールコーン・玉葱・乾燥パセリ・生クリーム(乳)・牛乳・有塩バター(乳)・こしょう・ルウポスター・小麦・小麦粉・豚肉・大豆・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料) 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・いんげん・にんにく・トマトソース(大豆)・トマトソース・ルウタイプ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・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・粉末米酢・酵母エキス)・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	6 ごはん	栄養価 低 616kcal 19.5g 16.0g 1.2g 中 681kcal 22.0g 16.9g 1.4g 高 743kcal 24.1g 17.7g 1.6g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・たけのこ・枝豆・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 はたて・パン粉・小麦粉・塩・砂糖・大豆・菜種油・ベーキングパウダー 黒砂糖・砂糖・りんごピューレ・トマト・玉葱・人参・とうもろこしでんぷん・食塩・醸造酢・ぶどう酢・米粉・香辛料・大豆	
9 ごはん	栄養価 低 530kcal 20.3g 14.1g 2.4g 中 606kcal 23.3g 15.6g 2.7g 高 675kcal 26.1g 17.2g 3.0g 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) 牛肉・玉葱・人参・にら・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・ごま油(ごま)・料理酒・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油・食塩・米麹・酒)・アップルソース(リンゴ)・菜種油・白炒りごま	10 ラーメン	栄養価 低 632kcal 23.9g 17.9g 3.4g 中 642kcal 24.7g 18.1g 3.9g 高 654kcal 25.6g 18.4g 4.4g キャベツ・人参・長葱・豚肉・つと(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・ホールコーン・わかめ・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・バナナ)・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)・ソテーオニオン(大豆)	11 ごはん	栄養価 低 584kcal 17.3g 16.2g 2.0g 中 662kcal 19.4g 18.4g 2.6g 高 739kcal 21.4g 20.4g 2.9g 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・にんにく・カレーフレーク(小麦)・パネートカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・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)・ソテーオニオン(大豆) りんご果汁・水あめ・砂糖	12 スライスパン	栄養価 低 570kcal 26.7g 22.9g 2.7g 中 630kcal 29.1g 24.4g 3.1g 高 731kcal 32.7g 26.5g 3.6g 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・小麦粉・パイコンラニキュール(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・ホクエクス・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 水あめ・砂糖・みかん	13 ごはん	栄養価 低 598kcal 24.6g 20.3g 1.8g 中 652kcal 26.3g 21.1g 2.2g 高 708kcal 29.2g 22.0g 2.5g 大豆・油揚げ・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・長葱・煮干しだしパック(かたくりわし)・合わせだし(さば) プリ・パン粉・小麦粉・バター粉・しょうゆ・みりん・砂糖・生姜・大豆・菜種油
16 ごはん	栄養価 低 561kcal 25.7g 15.9g 2.7g 中 632kcal 28.0g 17.7g 3.0g 高 701kcal 30.6g 19.9g 3.4g 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・ごんぶだし(米)・料理酒・白ねりごま 鮭・塩	17 スパゲティ	栄養価 低 653kcal 26.5g 26.9g 3.5g 中 690kcal 28.0g 29.0g 3.9g 高 726kcal 29.3g 31.3g 4.2g 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・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・ホクエクス・食塩・動物油脂・砂糖・酵母エキスパウダー・でん粉・大豆)・小麦) 鶏肉・しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・みりん・カラメル・でん粉 乳製品・水あめ・牛乳・砂糖・加糖練乳・黒ごまペースト・全粉乳・大豆・ドロマイト	18 ごはん	栄養価 低 545kcal 23.4g 14.3g 1.6g 中 624kcal 27.4g 16.1g 2.0g 高 696kcal 31.0g 17.8g 2.4g 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)・合わせだし(さば)・和風だし・でん粉 豚肉・カット大豆・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)・みりん(米)・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆	19 スライスパン	栄養価 低 557kcal 20.3g 24.4g 2.5g 中 617kcal 22.6g 25.6g 2.9g 高 705kcal 26.1g 27.5g 3.5g 人参・しめじ・大根・玉葱・ほうれん草・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆)・小麦)・パイコンラニキュール(牛肉・鶏肉・小麦)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・白ワイン 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・コンフラワー・チキンエキス・エビエキス調味料・塩・菜種油・香辛料・パブリカ・紅麹・大豆 水あめ・砂糖・シロートニング・ココアケーキ・小麦粉・脱脂粉乳・食塩	20 ごはん	栄養価 低 598kcal 24.6g 20.3g 1.8g 中 652kcal 26.3g 21.1g 2.2g 高 708kcal 29.2g 22.0g 2.5g 大豆・油揚げ・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・長葱・煮干しだしパック(かたくりわし)・合わせだし(さば) プリ・パン粉・小麦粉・バター粉・しょうゆ・みりん・砂糖・生姜・大豆・菜種油
24 うどん	栄養価 低 591kcal 21.8g 14.8g 2.8g 中 611kcal 24.0g 15.5g 3.4g 高 628kcal 25.5g 16.1g 3.8g 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)・ごんぶだし(米)・鹽だしパック じゃがいも・とうもろこし・でん粉(じゃがいも・タピオカ)・砂糖・食塩・菜種油	25 ごはん	栄養価 低 586kcal 26.7g 16.5g 2.0g 中 647kcal 29.3g 17.3g 2.3g 高 709kcal 31.9g 18.4g 2.7g 鶏肉・人参・全卵・たけのこ・きのこミックス水煮(ふなしめじ)・エリンギ・えのきたけ)・グリーンピース・蒲鉾(魚肉)・たら・きんときだ)・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・ごま・香辛料・でん粉・大豆・ゼラチン	26 こくとうパン	栄養価 低 576kcal 27.4g 20.0g 2.6g 中 639kcal 30.0g 21.2g 3.1g 高 746kcal 34.3g 23.2g 3.8g 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・大豆)・しょうゆ・食塩・砂糖・ホクエクス・香辛料・でん粉・ごま)・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・ごま・小麦)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆)・牛肉・ゼラチン) 鶏肉・豆腐・玉葱・パン粉(小麦)・大豆)・植物油・砂糖・でん粉・脱脂粉乳・塩・トマトピューレ・チキンエキス・大豆 脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天・野菜色素	27 ごはん	栄養価 低 597kcal 24.1g 18.2g 1.8g 中 656kcal 25.8g 19.1g 2.2g 高 711kcal 27.7g 19.6g 2.3g 大根・人参・こんにゃく・野菜揚げ(魚肉)・イトヨリ)・玉ねぎ・菜種油・人参・食塩・ごぼう)・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)・砂糖)・小麦)・乳)・豚肉)・牛肉)・ゼラチン)・薄切高野豆腐(大豆)・大豆)・醤油(大豆)・小麦)・みりん(米)・砂糖 さば)・でん粉)・みそ)・砂糖)・みりん)・大豆		
30 ごはん	栄養価 低 523kcal 18.9g 11.2g 2.5g 中 618kcal 22.7g 12.9g 2.5g 高 694kcal 25.5g 13.9g 2.6g かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・人参・長葱・油揚げ・鶏肉・そばつゆ(大豆)・小麦)・米)・さば)・減塩醤油(大豆)・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし 豚肉)・玉葱)・人参)・長葱)・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・でん粉)・おろし生姜)・パネートカレー(小麦)・豚肉)・乳)・大豆)・りんご)・バナナ)・和風だし)・減塩醤油(大豆)・小麦)・砂糖)・にんにく)・料理酒	「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 こまやナッツ類。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。 や 野菜。ビタミン、ミネラルが豊富。 さ 魚。鯖味噌煮、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、きのこたつぷり親子丼など。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9日にブルコギとして和牛、6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。				