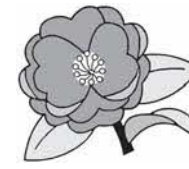


令和2年



11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
2 麦ごはん 吉野汁 開拓井 ごはんのせて食べよう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 821kcal・34.2g・19.0g・2.6g 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 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・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆	○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 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。	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 801kcal・31.9g・25.7g・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・植物油脂・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・しょうゆ・食塩・砂糖・ホウキエクス・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) 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・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 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	4 ごはん 肉じゃが 鯖塩焼き 小骨に気をつけて食べましょう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 848kcal・29.7g・21.4g・2.2g 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 さば・塩	5 ラーメン 塩ラーメン 大きな揚げぎょうざ ココアワッフル	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 789kcal・27.3g・23.1g・4.7g 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)・逸品中華からスープ・ポーク&チキン(豚肉・鶏肉・豚骨油・酵母エキス)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう 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・植物油脂・菜種油 卵・砂糖・ファットスプレッド・水あめ・小麦粉・ココアパウダー・乳製品・食用油脂(大豆)・マーガリン・でん粉・洋酒・大豆・カラメル	6 ごはん チキンカレー カットリング りんごは秋〜冬が旬です	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 881kcal・24.1g・21.7g・3.2g 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・にんにく・カレーフレーク(小麦)・パーモントカレー(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(植物油脂・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・砂糖
9 ごはん なめこ味噌汁 ブリカツ 小骨に気をつけて食べましょう カップなっとう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 862kcal・34.9g・24.5g・2.9g 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) ブリ・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 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・塩・酒・香辛料)	10 黒糖パン 餃子スープ かにクリームコロッケ ヨーグルト	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 801kcal・31.9g・25.7g・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・植物油脂・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・しょうゆ・食塩・砂糖・ホウキエクス・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) 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・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 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	11 ごはん ごま汁 豚肉入り金平	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 855kcal・33.7g・23.3g・2.3g 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・白炒りこま・白ねりこま 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・白炒りこま・ごま油(ごま)	12 スパゲティ ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ 肉団子ケチャップ味(2個) お米の豆乳プリンタルト	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 821kcal・30.9g・32.3g・5.2g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・ほうれん草・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック(ホウキエクス・香味油(動物油脂)・野菜・チキンエキス・酵母エキス・糖エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ペシャメルソース(乳・鶏肉・大豆)・ほたて・大豆・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料・トマトケチャップ・砂糖・醸造酢・しょうゆ・しょうが・小麦・大豆・たまご・りんご・バーニッシュ・カラメル 豆乳・砂糖・米粉・ショートニング・加工油脂・コーンフラワー・でん粉・植物油・調整豆乳粉末・発酵調味料・カラメル・貝カルシウム・大豆	13 ごはん 中華丼 野菜入り肉しゅうまい(2個)	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 830kcal・30.3g・21.4g・2.5g 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・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン)・こま 鶏肉・とうもろこし・人参・豚脂・玉ねぎ・豚肉・ほうれん草・でん粉・パン粉・しょうがペースト・みりん・小麦粉・砂糖・しょうゆ・食塩・水あめ・酵母エキス・香辛料・大豆
16 ごはん 南瓜団子汁 カレー豆腐丼 ごはんのせて食べよう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 819kcal・28.4g・14.6g・2.9g 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(豆腐(大豆)・でん粉)・でん粉・おろし生姜・パーモントカレー(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	17 コッペパン ポトフ チキンとポークのデミハンバーグ シークワサーゼリー	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 806kcal・34.6g・27.8g・4.0g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(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・ルウ・鶏肉・牛肉・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・ホウキエクス・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・植物油脂・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 砂糖・シークワサー果汁	18 ごはん 大根のそぼろ煮 ホタテフライ(2個) 小袋ソース	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 848kcal・26.6g・20.4g・1.6g 大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でん粉・綿厚揚げ(豆腐・でん粉・砂糖・植物油脂(菜種油)・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 ほたて・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・とうもろこしでん粉・食塩・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料・大豆	19 ラーメン バターコーンラーメン ショーロンポー(2個) 小魚アーモンド	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 811kcal・33.1g・25.1g・4.5g 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) 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・植物油脂・みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆・こま アーモンド・かたくちいわし・三温糖・水あめ・こま	20 ごはん おでん さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 827kcal・29.9g・20.4g・2.5g 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・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 さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆
苦小牧産の食材を使用しています 10日(火) 餃子スープ もやし 12日(木) ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ しめじ 13日(金) 中華丼 もやし 19日(木) バターコーンラーメン もやし 25日(水) ごまみそなべ しめじ 26日(木) かしわうどん しめじ		24 スライスパン ホワイトシチュー 照り焼きチキン みかんジャム	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 870kcal・36.7g・28.6g・3.5g じゃが芋・人参・玉葱・マカロニ(小麦粉)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・乾燥パセリ・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)・ペシャメルソース(乳・小麦)・ほたて・大豆)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料) 鶏肉・しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・みりん・カラメル・でん粉 水あめ・砂糖・みかん	25 ごはん ごまみそなべ 鱈ザンギ 小骨に気をつけて食べましょう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 861kcal・33.5g・23.6g・2.5g 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・さば・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・白炒りこま・こんぶだし(米)・料理酒・白ねりこま 真鱈・でん粉・小麦粉・大豆・しょうゆ・みりん・生姜・砂糖・にんにく・菜種油	26 うどん かしわうどん でっかいちくわの磯辺揚げ 黒ごまプリン	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 838kcal・31.6g・32.1g・4.2g 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)・米じし・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 魚肉すり身・植物油脂・砂糖・食塩・煮干し調味液・みりん・大豆・小麦粉・でん粉・あおさ・大豆粉・卵・脱脂粉乳・大豆油・菜種油 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	27 ごはん わかめスープ プルコギ	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 800kcal・29.2g・18.3g・3.2g 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(菜種油)・大豆)・紅麹)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・白炒りこま・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・植物油脂・食塩・米麹・酒)・アップルソース(リンゴ)・菜種油・白炒りこま
30 ごはん きのこたっぷり親子丼 和風きんぴら包み	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 831kcal・35.2g・19.2g・2.9g 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・きんときだい)・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	「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、開拓井のひじきなど。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27日にプルコギとして和牛、18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よう！		夜間窓口を開設しております 11月は16日(月)・25日(水)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 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。	