令和２年

12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

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 2 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

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。

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
		1 スパゲティ きのこのクリームスパゲティ グリルチキン（レモンハーブあじ）（２こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 620kcal・25.4g・24.3g・3.9g 中 656kcal・27.0g・26.3g・4.2g 高 693kcal・28.1g・27.9g・4.5g しめじ・玉葱・ホールコーン・人参・乾燥パセリ・マッシュルーム水煮・牛乳・生クリーム（乳）・有塩バター（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・でん粉・植物油脂・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	2 ごはん わかめみそしる ビビンバ ごはんにまぜて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 527kcal・20.1g・14.0g・1.6g 中 601kcal・22.9g・15.5g・1.8g 高 670kcal・25.5g・17.2g・2.6g わかめ・冷凍豆腐（豆乳（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・米）・減塩味噌（大豆・米） カット大豆・豚肉・ぜんまい・油揚・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油（大豆・小麦）・白炒りごま・ごま油（ごま）・そばつゆ（大豆・小麦・米・さば）・みりん（米）・キムチの素（にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆）・オイスターソース（かき・ほたて）	3 せわりコッペパン ニョッキのクリームにポークフランク 背割コッペパンにはさんで食べてね こぶくろケチャップ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 589kcal・24.8g・27.1g・2.6g 中 666kcal・27.9g・28.9g・2.9g 高 785kcal・32.3g・31.7g・3.5g ポテトニョッキ（じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉）・人参・玉葱・ほうれん草・ホールコーン・チキンコンソメ（乳・鶏肉・大豆・小麦）・ペシャメルソース（乳・小麦・ほたて・大豆）・牛乳・スキムミルク（乳）・生クリーム（乳）・シュレッドチーズ（生乳・塩））こしょう・菜種油 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	4 ごはん にくどうふ ほっけのしおやき 小樽産のほっけです。 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 549kcal・24.8g・15.2g・1.3g 中 618kcal・27.4g・16.7g・1.4g 高 685kcal・30.2g・18.1g・1.6g 豚肉・絹厚揚げ（豆乳・でん粉・植物油脂・大豆）・こんにゃく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ（大豆・小麦・米・さば）・合わせだし（さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・菜種油・砂糖 ほっけ・塩
7 ごはん ワンタンスープ マーボーどうふ フルーツ キャロットゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 567kcal・22.3g・13.3g・1.9g 中 640kcal・25.7g・14.4g・2.5g 高 710kcal・29.2g・15.8g・2.8g ワンタン（小麦）・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・ごま・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・ゼラチン） 豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・ごま油（ごま）・おろし生姜・にんにく・醤油（大豆・小麦）・砂糖・でん粉・テンメンジャン（大豆・ごま）・豆板醤・味噌（大豆・米）・清湯スープ（豚肉・鶏肉） オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖	8 うどん きのこうどん かぼちゃチーズフライ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 599kcal・21.9g・18.5g・2.4g 中 616kcal・23.6g・19.1g・2.8g 高 635kcal・24.9g・20.0g・3.1g 油揚・きのこミックス水煮（たもぎ茸・舞茸・しめじ）・人参・長葱・しめじ・豚肉・そばつゆ（大豆・小麦・米・さば）・減塩醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・こんぶだし（米）・鰹だしパック・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩） かぼちゃ・チーズフード・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	9 ごはん ポークハヤシライス スライスパイン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 583kcal・18.1g・16.5g・2.0g 中 658kcal・20.5g・18.6g・2.3g 高 733kcal・22.8g・20.7g・2.8g 豚肉・玉葱・人参・有塩バター（乳）・ブロッコリー・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシフレーク（小麦・豚肉・バナナ・鶏肉・乳・大豆・りんご）・ハヤシルウ（小麦）・アップルソース（リンゴ）・赤ワイン・トマトソース（大豆） パインアップル・砂糖	10 こくとうパン コーンシチュー チキンとポークのデミハンバーグ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 632kcal・29.6g・23.1g・2.7g 中 716kcal・32.5g・24.6g・3.1g 高 842kcal・37.0g・26.9g・3.7g 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・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・乾燥パセリ・こしょう・塩 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	11 ごはん みそにくじゃが さばしおやき 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 625kcal・23.5g・20.3g・2.0g 中 698kcal・26.2g・21.5g・2.3g 高 769kcal・28.6g・22.7g・2.6g 豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滝・枝豆・ごま油（ごま）・醤油（大豆・小麦）・味噌（大豆・米）・料理酒・みりん（米）・砂糖・有塩バター（乳） さば・塩
14 ごはん とりだんごのみそしる たらフライ 釧路産のたらです。小骨に気をつけて食べましょう こぶくろソース	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 571kcal・22.5g・17.3g・1.4g 中 630kcal・24.4g・18.4g・1.7g 高 685kcal・26.6g・19.6g・1.8g 鶏肉団子（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）・大根・人参・長葱・味噌（大豆・米）・減塩味噌（大豆・米）・鰹だしパック・こんぶだし（米）・和風だし すけとうだら・パン粉・バッターミックス（小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー）・塩・こしょう・小麦・大豆・菜種油 砂糖・黒砂糖・りんごピューレ・トマトジュース・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	15 スパゲティ ミートスパゲティ ほっかいどうオムレツ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 563kcal・24.0g・19.1g・3.3g 中 604kcal・26.0g・20.8g・3.8g 高 642kcal・27.9g・22.7g・4.2g 豚肉・玉葱・人参・グリンピース・おろし生姜・にんにく・マッシュルーム水煮・きざみ椎茸・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース（大豆・牛肉・豚肉・小麦）・ミートップ（玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油脂・動物油脂・トマトペースト・にんにく・生姜・チキンエキス・香辛料・オニオンパウダー・大豆）・ウスターソース・中濃ソース・粉チーズ（乳）・有塩バター（乳）・赤ワイン 卵・牛乳・植物油脂・砂糖・クリームパウダー・バター・食塩・水あめ・でん粉発酵調味料・チキンパウダー・香辛料・でん粉・大豆・小麦・カラメル	16 むぎごはん ぎゅうどん 北海道産の牛肉です！ごはんにかけて食べましょう！ コーンしゅうまい（2こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 604kcal・25.3g・16.1g・1.8g 中 672kcal・28.7g・17.5g・2.2g 高 738kcal・31.9g・18.7g・2.4g 玉葱・牛肉・つきこんにゃく・たけのこ・たもぎ茸水煮・液体かつおの素（かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒）・醤油（大豆・小麦）・砂糖・料理酒 とうもろこし・魚肉すり身・たまねぎ・豚脂・でん粉・パン粉・みりん・小麦粉・砂糖・食塩・水あめ・酵母エキスパウダー・豆腐・焼麩・大豆	17 スライスパン クイッティオいりスープ ぶたにくのトマトにヨーグルト りんごジャム	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 538kcal・26.2g・16.9g・2.3g 中 620kcal・30.4g・19.1g・2.7g 高 739kcal・36.0g・21.9g・3.6g 干椎茸・クイッティオ（米・じゃがいもでん粉）・人参・ソテーオニオン（大豆）・たけのこ・乾燥パセリ・醤油（大豆・小麦）・オニオンスープ（砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油脂・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） 豚肉・玉葱・人参・トマトソース（大豆）・トマトソースルータイプ（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）・にんにく・菜種油 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天 りんご・砂糖・水あめ	18 ごはん なめこみそしる にくだんご（２こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 592kcal・21.6g・17.7g・2.4g 中 644kcal・22.9g・18.2g・2.5g 高 696kcal・24.4g・19.1g・2.8g 冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・油揚・なめこ・人参・長葱・減塩味噌（大豆・米）・味噌（大豆・米）・合わせだし（さば）・和風だし 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料・砂糖・しょうゆ・みりん・醸造酢・しょうが汁・トマトケチャップ・酵母エキス・パーム油・カラメル・りんご・大豆・ごま・小麦
21 ごはん だいこんのそぼろにホタテフライ（２こ） 北海道産ホタテのフライです！ こぶくろソース	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 606kcal・19.5g・17.1g・1.1g 中 669kcal・21.7g・18.2g・1.2g 高 729kcal・24.2g・19.5g・1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でん粉・絹厚揚げ（豆乳・でん粉・植物油脂・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・小麦粉・菜種油・パン粉・塩・砂糖・ベーキングパウダー・大豆 砂糖・黒砂糖・りんごピューレ・トマトジュース・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	22 ラーメン とんこつラーメン 今までの豚骨ラーメンは醤油風味でしたが、今月は豚骨風味をよりきかせた白いスープです。 やきぎょうざ（２こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 610kcal・22.5g・16.4g・3.0g 中 625kcal・23.7g・17.2g・3.5g 高 642kcal・24.8g・18.0g・3.9g キャベツ・人参・もやし・豚肉・長葱・おろし生姜・にんにく・清湯スープ（豚肉・鶏肉）・豚骨ラーメンスープ（しょうゆ・ポークエキス・動物油脂・食塩・砂糖・チキンエキス・コンソメパウダー・にんにく・オイスターソース・ゼラチン・カラメル・香辛料・野菜エキス・小麦・大豆） キャベツ・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・しょうゆ・食塩・酵母エキス・砂糖・生姜ペースト・香辛料・小麦粉・植物油脂・水あめ・大豆粉・酢・みりん	23 むぎごはん チキンカレー プリン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 630kcal・17.6g・19.3g・2.0g 中 710kcal・19.7g・21.6g・2.6g 高 788kcal・21.8g・23.8g・2.9g 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）・菜種油・アップルソース（リンゴ）・カレーフレーク（小麦）・ソテーオニオン（大豆）・バーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・にんにく 油脂加工品・水あめ・粉あめ・砂糖・でん粉・カラメルソース・酵母エキス・大豆	24 ココアパン ポトフ チキンカツ ストロベリーカスタードタルト	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 633kcal・22.7g・29.5g・2.3g 中 697kcal・25.0g・31.1g・2.7g 高 802kcal・28.7g・33.4g・3.3g 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）・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・白ワイン 鶏肉・食塩・しょうゆ・大豆・砂糖・豚肉・香辛料・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・植物油脂・菜種油 小麦粉・マーガリン・卵・砂糖・食塩・卵殻カルシウム・加糖練乳・いちご・いちごシロップ・フラワーペースト・乳製品・でん粉・大豆	25 ごはん さけのごまみそなべ 小骨に気をつけて食べましょう ぶたにくいり きんぴら	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 540kcal・23.9g・15.0g・1.7g 中 608kcal・27.6g・16.8g・2.0g 高 680kcal・31.2g・18.5g・2.6g さけ・料理酒・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・白すりごま・キャベツ・長葱・味噌（大豆・米）・減塩味噌（大豆・米）・液体かつおの素（かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒）・和風だし 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）

なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

道産和牛・ホタテ・たらを提供していただきました

Gift

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、給食へ無償で道産和牛とホタテとたらを提供していただくことになりました。今月は16日に牛丼として牛肉、21日はホタテフライ、14日にたら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しょう！

苫小牧産の食材を使用しています

1日(火) きのこのクリームスパゲティ … しめじ
2日(水) ビビンバ …… もやし
7日(月) ワンタンスープ …… もやし
8日(火) きのこうどん …… しめじ
22日(火) とんこつラーメン …… もやし

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。

TEL (0144) 57－5881

夜間窓口を開設しております

12月は15(火)日・25(金)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

※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。