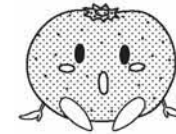


令和2年



12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 黒糖パン クイッティオ入りスープ 豚肉のトマト煮フルーツ キャロットゼリー ベビーチーズ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 827kcal 39.1g 26.4g 4.2g 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)・オニオンソース(砂糖・醤油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉)・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 オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖 ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳	2 ごはん 肉豆腐 鰯のみぞれ煮 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 899kcal 36.1g 26.5g 1.7g 豚肉・絹揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・こんにやく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖 いわし・だいこん・でん粉・しょうゆ(小麦・大豆)・みりん・砂糖・醸造酢・魚エキス(さば)・こんにやく 卵・豚肉・鶏肉・豚脂・食塩・砂糖・香辛料・植物油・トマトケチャップ・でん粉・みりん・しょうゆ・かつおエキス・小麦・大豆 脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・セラチン・寒天・野菜色素	3 スパゲティ ミートスパゲティ 卵巻きウィンナー 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 842kcal 37.2g 29.4g 5.1g 豚肉・玉葱・人参・グリーンピース・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)・ミートソース(玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油(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)・ワスターソース・中濃ソース・粉チーズ(乳)・有塩バター(乳)・赤ワイン 卵・豚肉・鶏肉・豚脂・食塩・砂糖・香辛料・植物油・トマトケチャップ・でん粉・みりん・しょうゆ・かつおエキス・小麦・大豆 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 とり団子の味噌汁 鯛の竜田揚げ 小骨に気をつけて食べましょう 胚芽ふりかけ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 809kcal 30.8g 21.1g 2.1g 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・大根・人参・長葱・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・鯉だしパック(大豆・米)・和風だし(米)・和風だし かれい・しょうゆ・みりん・しょうゆ・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油 ごま・でん粉・米胚芽・かつお節・醤油・砂糖・塩・あおさ・大豆・のり・麦芽糖・抹茶・小麦・酵母エキス・かつおエキスパウダー・かつおエキス
7 ごはん なめこ味噌汁 肉団子(2個)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 811kcal 26.7g 19.7g 2.9g 冷凍豆腐(豆腐)・(大豆)・でん粉)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・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(動物油脂)・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	8 背割コッペパン ニョッキのクリーム煮 ポークフランク 背割コッペパンには喜んで食べてね 小袋ケチャップ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 847kcal 34.7g 33.0g 3.7g 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)・ベジヤメルソース(乳・小麦・はたて・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	9 ごはん 牛丼 北海道産の牛肉です! ごはんにかけて食べましょう! コーン焼売(2個)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 859kcal 35.0g 19.4g 2.4g 玉葱・牛肉・つきこんにやく・たけのこ・たまご・買水・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・こんにやくエキス・酒)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料理酒 どうもろこし・魚肉すり身・たまねぎ・豚脂・でん粉・パン粉・みりん・小麦粉・大豆・砂糖・食塩・水あめ・酵母エキスパウダー・豆腐・焼酎	10 ラーメン 豚骨ラーメン 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。 春巻 骨太チーズ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 786kcal 26.8g 27.2g 4.3g 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・香辛料・カラメル・野菜エキス・小麦・大豆 たまねぎ・キャベツ・もやし・にんにく・たけのこ・でん粉・小麦粉・ショートニング・しょうゆ・はるさめ・食塩・砂糖・鶏肉・酵母エキス・こしょう・水あめ・大豆油・ベーキングパウダー・大豆・菜種油 ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳	11 ごはん 鮭のごまみそなべ 小骨に気をつけて食べましょう 炒り豆腐包み焼	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 796kcal 33.9g 18.2g 2.6g 鮭・料理酒・冷凍豆腐(豆腐)・(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・こんにやくエキス・酒)・和風だし 鶏肉・豆腐・たまねぎ・小麦不使用しょうゆ・にんにく・砂糖・えだまめ・みりん・植物油・酒・しょうがペースト・食塩・乾しいたけ・酵母エキス・豚ゼラチン・香辛料・でん粉・鶏皮・大豆
14 ごはん 若布味噌汁 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 たんぱく質 脂肪 塩分 805kcal 28.8g 18.6g 2.6g わかめ・冷凍豆腐(豆腐)・(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・油揚げ・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・そば)・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・はたて)	15 スライスパン コーンシチュー チーズインハンバーグ りんごジャム	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 842kcal 34.6g 24.3g 4.0g 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・たまねぎ・豚肉・チーズ・パン粉・豚脂・植物油(動物油脂)・食塩・砂糖・しょうゆ・ミルクカルシウム・酵母エキス・香辛料・しょうがペースト・卵・ソテーオニオン・にんじんペースト・水あめ・植物油・ワイン・トマトペースト・ポークエキス・マーガリン・小麦粉・カラメルソース・チキンストック・リンゴジュース・でん粉・貝カルシウム・乳・大豆 りんご・砂糖・水あめ	16 麦ごはん チキンカレー アセロラゼリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 893kcal 24.2g 22.4g 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)・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)・パーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・にんにく 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅麹	17 うどん けんちんうどん かぼちゃチーズフライ 小魚アーモンド	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 752kcal 29.0g 25.0g 3.5g 豚肉・豆腐・ごぼう・大根・人参・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんにやく(米)・鯉だしパック 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 アーモンド・かたくりわし・三温糖・水あめ・ごま		
21 中華丼 小籠包(2個)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 845kcal 30.7g 21.8g 2.6g 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・シャンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま) 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(大豆)・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料)・小麦粉・大豆・ごま	22 バターパン 卵スープ 肉団子(ケチャップ味)(2個) ヨーグルト	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 849kcal 38.8g 32.2g 4.4g 豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・人参・青梗菜・卵・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・でん粉・長葱 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油(動物油脂)・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・ごま・りんご・パーム油・カラメル 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	23 麦ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 韓国のみ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 809kcal 33.1g 18.0g 3.0g 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(豆腐)・(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・テンメシジャン(大豆・ごま)・豆板醤・味噌(大豆・米)・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 乾のり・ごま油・食塩	24 スパゲティ きのこのクリームスパゲティ 照り焼きチキン ストロベリーカスタードタルト	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 825kcal 32.2g 31.9g 4.6g 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・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベジヤメルソース(乳・小麦・はたて)・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 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・ラウアーペースト・乳製品・でん粉・大豆		



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、給食へ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日に牛丼として牛肉、25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に！

苦小牧産の食材を使用しています
10日(休) 豚骨ラーメン …… もやし
14日(月) ビビンバ …… もやし
21日(月) 中華丼 …… もやし
23日(水) ワンタンスープ …… もやし
24日(木) きのこのクリームスパゲティ …… しめじ

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)・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。