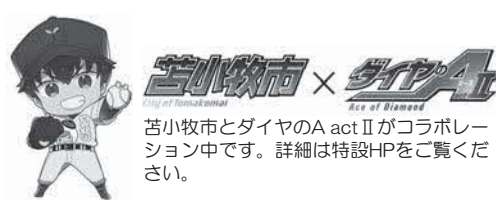


令和3年



# 6月 小学校給食予定献立表

A



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
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変わることもあります。</p> <p>○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。<a href="#">トップページ</a></p> <p>教育・文化・スポーツ → 教育 → <a href="#">小中学校の給食献立など</a></p> <p>○お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>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。</p>		<p><b>1 ナン</b></p> <p>コンソメスープ ドライカレー なめらかプリン</p> <p>乳・卵不使用です。</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 576kcal 24.1g 20.0g 2.8g 中 623kcal 27.1g 22.2g 3.2g 高 666kcal 29.9g 24.1g 3.5g</p> <p>小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・塩</p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・カットウィンナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・こしょう・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦・ライオン・グルタミン酸(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩</p> <p>豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・パルメザンチーズ(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース・減塩醤油(大豆・小麦)・赤ワイン・にんにく・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン)</p> <p>油脂加工食品・水あめ・粉あめ・砂糖・でん粉・カラメルソース・酵母エキス</p>	<p><b>2 ごはん</b></p> <p>ちゅうかどん</p> <p>イカがたくさん入ってかみごたえバツグン!</p> <p>ショーロンポー(2こ)</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 613kcal 24.0g 19.0g 2.0g 中 672kcal 26.4g 20.0g 2.2g 高 731kcal 28.9g 20.9g 2.5g</p> <p>白米・もちゆし・でん粉・枝豆・おろし生姜・玉葱・人参・豚肉・いか・菜種油・塩・パルメザンチーズ(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・こしょう・干椎茸・ごま油・料理酒</p> <p>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・オキアミソース・砂糖・植物油・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま</p>	<p><b>3 スライスパン</b></p> <p>チキンとマカロニのクリームに</p> <p>トマトミートオムレツ</p> <p>りんごジャム</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 578kcal 25.0g 22.1g 2.1g 中 661kcal 28.9g 24.6g 2.5g 高 787kcal 34.2g 27.6g 2.9g</p> <p>ほうれん草・ホールコーン・人参・玉葱・野菜入りワッフル(小麦粉・人参粉末・トマトパウダー)・ほうれん草粉末・鶏肉・生クリーム(乳)・スキムミルク(乳)・菜種油・こしょう・ルフボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・ベジマールソース(乳・小麦・はたて・大豆)</p> <p>卵・油脂加工食品・トマトケチャップ・たまねぎ・トマトピューレー・鶏肉・でん粉発酵調味料・植物油・大豆</p> <p>りんご・砂糖・水あめ</p>	<p><b>4 ごはん</b></p> <p>いもだんごじる チキンみそカツ おさつスティック</p> <p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 633kcal 23.6g 20.2g 2.0g 中 690kcal 25.3g 20.6g 2.2g 高 746kcal 27.1g 21.0g 2.4g</p> <p>人参・いも団子(じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)</p> <p>鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・香辛料・植物油・大豆・菜種油</p> <p>さつまいも・砂糖・植物油</p>
<p><b>7 ごはん</b></p> <p>ごまじる さわらのてりやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 592kcal 26.2g 17.4g 2.0g 中 659kcal 29.3g 18.9g 2.2g 高 725kcal 31.7g 20.5g 2.6g</p> <p>鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにやく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・減塩味噌(大豆)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま</p> <p>さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米でん粉・食塩</p>	<p><b>8 สปาゲティ</b></p> <p>トマトのクリーム สปาゲティ</p> <p>チキンナゲット(2こ)</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 599kcal 25.7g 21.2g 3.4g 中 640kcal 27.2g 23.2g 3.9g 高 676kcal 28.7g 25.0g 4.0g</p> <p>人参・玉葱・しめじ・パセリ・ペコ(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・こしょう・ルフボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベジマールソース(乳・小麦・はたて・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・トマペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米粉・酵母エキス)・シュレッドチーズ(乳)</p> <p>鶏肉・パン粉・おから・砂糖・塩・でん粉・香辛料・小麦粉・クラッカー粉・コンフラワー・米粉・粉末醤油・菜種油・パーム油・大豆</p>	<p><b>9 むぎごはん</b></p> <p>ぎょうざスープ マーボーどうふ</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 593kcal 21.2g 13.7g 1.8g 中 605kcal 24.2g 14.9g 2.4g 高 676kcal 27.5g 16.4g 3.0g</p> <p>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・ミックス粉・大豆粉・しょうゆ・食塩・砂糖・ホクエキス・香辛料・でん粉・ごま・もちゆし・人参・青梗菜・長葱・おろし生姜・干椎茸・塩・めんペース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンペース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)</p> <p>豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆乳・でん粉(大豆))・ごま油・おろし生姜・にんにく・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・テンメツジャン(大豆・ごま)・豆板醤・味噌(大豆)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)</p>	<p><b>10 せわりコッペパン</b></p> <p>ニョッキいり オニオンスープ ポークフランク</p> <p>パンにはさんで食べましょう。</p> <p>ヨーグルト こぶくろケチャップ</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 569kcal 26.4g 23.4g 2.7g 中 628kcal 24.2g 24.3g 3.0g 高 728kcal 30.0g 25.9g 3.6g</p> <p>玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・ペコ(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンスープ(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味料・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉)</p> <p>豚肉・食塩・砂糖・香辛料</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天</p> <p>トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料</p>	<p><b>11 ごはん</b></p> <p>にくどうふ さばしおやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 612kcal 24.7g 21.8g 1.6g 中 681kcal 27.4g 23.3g 1.7g 高 747kcal 30.2g 24.7g 1.8g</p> <p>豚肉・納厚揚げ(豆乳・大豆・菜種油・タピオカでん粉)・こんにやく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白米・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>さば・塩</p>
<p><b>14 ごはん</b></p> <p>さつまじる ぶたにくいり きんぴら</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 552kcal 20.3g 14.2g 1.5g 中 628kcal 23.3g 15.9g 1.7g 高 701kcal 26.0g 17.4g 2.0g</p> <p>さつま芋・つきこんにやく・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩・こしょう・減塩味噌(大豆)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油</p> <p>ごぼう・人参・豚肉・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖・白炒りごま・ごま油(ごま)</p>	<p><b>15 ラーメン</b></p> <p>しょうゆラーメン コーンしゅうまい(2こ)</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 604kcal 23.1g 14.6g 2.9g 中 618kcal 24.3g 15.0g 3.4g 高 630kcal 25.4g 15.4g 3.8g</p> <p>豚肉・もちゆし・人参・白米・長葱・きくらげ・醤油ラーメンペース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・逸品中華からスープ・ポークエキス・動物油脂・豚骨・鶏骨・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</p> <p>とうもろこし・魚肉すり身・たまねぎ・豚脂・でん粉・豆腐・パン粉・みりん・焼酎・植物性たんぱく質・小麦粉・砂糖・食塩・水あめ・酵母エキスパウダー・大豆</p>	<p><b>16 むぎごはん</b></p> <p>とまこまいホッキカレー アセロラゼリー</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 593kcal 16.4g 15.1g 2.1g 中 668kcal 18.1g 16.9g 2.5g 高 742kcal 20.0g 18.6g 2.9g</p> <p>じゃが芋・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>豚肉・もちゆし・人参・ほうれん草・カット大豆・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(りんご)・いか・大豆・オキアミソース(かき・はたて)</p> <p>砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天</p>	<p><b>17 こくとうパン</b></p> <p>ポトフ ぶたにくのトマトに</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 499kcal 23.7g 19.0g 2.0g 中 593kcal 28.1g 22.0g 2.6g 高 728kcal 33.9g 25.5g 3.3g</p> <p>じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・パセリ・こしょう・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩</p> <p>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・トマペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米粉・酵母エキス)・にんにく・菜種油</p>	<p><b>18 ごはん</b></p> <p>マーボーだいこん ひじきはるまき</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 588kcal 19.1g 19.1g 1.5g 中 649kcal 21.6g 20.5g 1.7g 高 709kcal 23.7g 21.7g 2.0g</p> <p>豚肉・大根・人参・長葱・にら・おろし生姜・にんにく・味噌(大豆)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・豆板醤・でん粉・ごま油</p> <p>たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油・しょうゆ・ソース・香辛料・小麦粉・食塩・大豆・ごま・菜種油</p>
<p><b>21 ごはん</b></p> <p>ポークハヤシライス スライスパン</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 583kcal 18.3g 15.9g 2.1g 中 658kcal 20.6g 17.9g 2.4g 高 734kcal 23.0g 19.9g 2.9g</p> <p>豚肉・人参・菜種油・グリーンピース・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシライス(小麦)・アップルソース(リンゴ)・赤ワイン・トマトソース(大豆)</p> <p>パインアップル・砂糖</p>	<p><b>22 うどん</b></p> <p>かしわうどん いかてんぷら こざかなアーモンド</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 632kcal 26.9g 20.5g 2.4g 中 647kcal 28.8g 20.9g 3.0g 高 669kcal 30.6g 21.8g 3.4g</p> <p>鶏肉・焼ちくわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・小麦粉・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんにゃく・鰹だしパック</p> <p>いか・小麦粉・パーム油・でん粉・食塩・ペーキングパウダー・菜種油</p> <p>アーモンド・かたくりわし・三温糖・水あめ・ごま</p>	<p><b>23 ごはん</b></p> <p>わかめみそしる ビビンバ</p> <p>ごはんは混ぜて食べましょう</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 536kcal 20.6g 14.3g 1.6g 中 610kcal 23.4g 15.7g 1.8g 高 682kcal 25.9g 17.5g 2.5g</p> <p>わかめ・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・じゃが芋・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>豚肉・もちゆし・人参・ほうれん草・カット大豆・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(りんご)・いか・大豆・オキアミソース(かき・はたて)</p>	<p><b>24 バーガーパン</b></p> <p>クイッティオ入り スープ エビカツ</p> <p>パンにはさんで食べましょう。</p> <p>タルタルソース</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 589kcal 22.4g 27.1g 2.6g 中 645kcal 24.2g 28.1g 2.9g 高 741kcal 28.0g 29.8g 3.6g</p> <p>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・パセリ・醤油(大豆・小麦)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味料・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉)・ペコ(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>パン粉・でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵・えび・いか・玉ねぎ・菜種油・食塩・砂糖・乳・大豆・菜種油</p> <p>食用植物油・ピクルス・卵・砂糖・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆</p>	<p><b>25 ごはん</b></p> <p>じゃがいものそぼろに ホッケのしおやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう。</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 556kcal 23.1g 13.3g 1.4g 中 626kcal 25.5g 14.4g 1.6g 高 694kcal 27.9g 15.5g 1.9g</p> <p>じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにやく・でん粉・納厚揚げ(豆乳・大豆・菜種油・タピオカでん粉)・グリーンピース・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>ほっけ・塩</p>
<p><b>28 ごはん</b></p> <p>とりだんごのみそしる たらフライ</p> <p>産産のたからです。 小骨に気をつけて食べましょう。</p> <p>こぶくろソース</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 571kcal 22.5g 17.3g 1.4g 中 630kcal 24.4g 18.4g 1.7g 高 685kcal 26.6g 19.6g 1.8g</p> <p>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)・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック・こんにゃく・和風だし</p> <p>すけとうたら・パン粉・バターミックス・塩・こしょう・菜種油・小麦・大豆</p> <p>砂糖・黒砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこしでん粉・食塩・醸造酢・香辛料・大豆・ぶどう酢・米粉</p>	<p><b>29 ラーメン</b></p> <p>とんこつラーメン やきギョーザ(2こ)</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 610kcal 22.6g 16.5g 3.1g 中 624kcal 23.7g 17.2g 3.5g 高 642kcal 24.8g 18.1g 4.0g</p> <p>キャベツ・人参・もちゆし・豚肉・長葱・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・野菜エキス・オキアミソース・ゼラチン・香辛料・小麦・大豆)</p> <p>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・水あめ・大豆・酢・発酵調味料</p>	<p><b>30 ごはん</b></p> <p>けんちんじる にくだんごみそあじ(2こ)</p>	<p>エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 栄養価 低 598kcal 22.4g 17.9g 2.1g 中 650kcal 24.2g 18.5g 2.3g 高 701kcal 25.7g 19.0g 2.5g</p> <p>鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・つきこんにやく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)・小麦・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・菜種油・塩</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・発酵調味料・ごま・醸造酢・酵母エキス・しょうが・パーム油・小麦・大豆・りんご</p>	<p><b>夜間窓口を開設しております</b></p> <p><b>6月は15日・25日です</b></p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p>17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場</p> <p>苦小牧市柳町1丁目3-5 電話0144/57-5881</p> <p>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</p> <p><b>口座振替をしていますか?</b></p> <p>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。</p>	<p><b>苦小牧産の食材を使用しています</b></p> <p>2日(水) ちゅうかどん……………もちゆし 8日(水) トマトのクリームสปาゲティ……………しめじ 9日(水) ぎょうざスープ……………もちゆし 15日(水) しょうゆラーメン……………もちゆし 16日(水) とまこまいホッキカレー……………ほっけ貝 22日(水) かしわうどん……………しめじ 23日(水) ビビンバ……………もちゆし 29日(水) とんこつラーメン……………もちゆし</p> <p><b>苦小牧産ほっけ貝使用のホッキカレーを提供します!</b></p> <p>6月の食育月間にちなんで、地元の味を大切にしてほしいという思いから、ホッキカレーを提供します。学校給食へのほっけ貝の提供は、苦小牧漁業協同組合とマルゼン食品の皆さんが協力してくれました。感謝の気持ちを込めて残さずいただきます!</p>		