



6月 小学校給食予定献立表

B



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。 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など ○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。		1 ラーメン とんこつラーメン やきギョーザ(2こ)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 610kcal・22.6g・16.5g・3.1g 中 624kcal・23.7g・17.2g・3.9g 高 642kcal・24.8g・18.1g・4.0g キャベツ・人参・もやし・豚肉・長葱・生姜・にんにく・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・豚骨ラーメンソース(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・オイスターソース・ゼラチン・香辛料・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・水あめ・大豆・酢・発酵調味料	2 ごはん いもだんごじる チキンみそカツ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 610kcal・23.5g・19.5g・2.0g 中 667kcal・25.2g・19.9g・2.2g 高 723kcal・27.0g・20.3g・2.4g 人参・いちご団子(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) 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	3 せわり コッペパン ニョッキいり オニオンスープ ポークフランク パンにはさんで食べましょう。 ヨーグルト こぶくろケチャップ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 569kcal・24.2g・23.4g・2.7g 中 628kcal・26.4g・24.3g・3.0g 高 728kcal・30.0g・25.9g・3.6g 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・ベーコン(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・調味油・オニオンパウダー)・小麦・大豆・豚肉 豚肉・食塩・砂糖・香辛料 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天 トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料	4 ごはん さつまじる ぶたにくいり きんぴら	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 552kcal・20.3g・14.2g・1.5g 中 628kcal・23.3g・15.9g・1.7g 高 701kcal・26.0g・17.4g・2.0g 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 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)
7 ごはん マーボーだいこん ひじきはるまき おさつスティック 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。	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 611kcal・19.2g・19.8g・1.5g 中 672kcal・21.7g・21.2g・1.7g 高 732kcal・23.8g・22.4g・2.0g 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 たけのこ・にんにく・豚肉・ひじき・植物油・しょうゆ・でんぷん・砂糖・酒・発酵調味料・オイスターソース・香辛料・小麦粉・食塩・大豆・ごま・菜種油 さつま芋・砂糖・植物油	8 ナン コンソメスープ ドライカレー なめらかプリン 乳・卵不使用です。	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 576kcal・24.1g・20.0g・2.8g 中 623kcal・27.1g・22.2g・3.2g 高 666kcal・29.0g・24.1g・3.5g 小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・塩 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)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩 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(NYイヤー・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン) 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・大豆	9 むぎごはん ちゅうかどん イカがたくさん入ってかみごたえバツグン! ショーロンポー(2こ)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 612kcal・24.1g・19.1g・2.0g 中 629kcal・25.5g・20.1g・2.2g 高 730kcal・29.0g・21.1g・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・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・料理酒 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・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま	10 バーガーパン クイッティオ入り スープ エビカツ パンにはさんで食べましょう。 タルタルソース	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 589kcal・22.2g・27.1g・2.6g 中 645kcal・24.4g・28.1g・2.9g 高 741kcal・28.0g・29.8g・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・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・調味油・オニオンパウダー)・小麦・大豆・豚肉 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 食用植物油・ビュルルス・卵・砂糖・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆	11 ごはん ごまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう。	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 592kcal・26.2g・17.4g・2.0g 中 659kcal・29.3g・18.9g・2.2g 高 725kcal・31.7g・20.5g・2.6g 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 さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米でん粉・食塩
14 ごはん にくどうふ 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・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 612kcal・24.7g・21.8g・1.6g 中 681kcal・27.4g・23.3g・1.7g 高 747kcal・30.2g・24.7g・1.8g 豚肉・絹厚揚げ(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・白菜・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 さば・塩	15 スパゲティ トマトのクリーム スパゲティ チキンナゲット(2こ)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 599kcal・25.7g・21.2g・3.4g 中 640kcal・27.2g・23.2g・3.8g 高 676kcal・28.7g・25.0g・4.0g 人参・玉葱・しめじ・パセリ・ベーコン(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・ルウパウダージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベシャメルソース(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・トマトペースト・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) 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・コーンフラワー・米粉・粉末醤油・菜種油・パーム油・大豆	16 むぎごはん わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう。	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 535kcal・20.7g・14.4g・1.6g 中 609kcal・23.5g・15.8g・1.8g 高 681kcal・26.0g・17.7g・2.5g 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) 豚肉・もやし・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・砂糖・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)・オイスターソース(かき・はたて)	17 スライスパン チキンとマカロニの クリームに トマトミート オムレツ りんごジャム	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 578kcal・25.0g・22.1g・2.1g 中 661kcal・28.9g・24.6g・2.5g 高 787kcal・34.2g・27.6g・2.9g ほうれん草・ホールコーン・人参・玉葱・野菜入りケール(小麦粉)・人参粉末・トマトパウダー・ほうれん草粉末・小麦・牛乳・生クリーム(乳)・スキムミルク(乳)・菜種油・こしょう・ルウパウダージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・ベシャメルソース(乳・小麦・はたて・大豆) 卵・油脂加工品・トマトケチャップ・たまねぎ・トマトピューレ・鶏肉・でん粉発酵調味料・植物油・大豆 りんご・砂糖・水あめ	18 ごはん けんちんじる にくだんごみそあじ (2こ)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 587kcal・22.4g・17.8g・2.1g 中 650kcal・24.2g・18.5g・2.3g 高 701kcal・25.7g・19.0g・2.5g 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 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
21 ごはん ぎょうざスープ マーボーどうふ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 533kcal・21.1g・13.6g・1.8g 中 606kcal・24.1g・14.3g・2.4g 高 677kcal・27.4g・16.2g・3.0g 豚肉・ひとくち餃子(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・ポークエキス・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・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・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・テンメシジャン(大豆・ごま)・豆板醤・味噌(大豆)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)	22 ラーメン しょうゆラーメン コーンしゅうまい (2こ)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 604kcal・23.1g・14.6g・2.9g 中 618kcal・24.3g・15.0g・3.4g 高 630kcal・25.4g・15.4g・3.8g 豚肉・もやし・人参・白菜・長葱・きくらげ・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・逸品中華からスープポーク&チキン(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 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・植物油・たんぱく・小麦粉・砂糖・食塩・水あめ・酵母エキス・パウダー・大豆	23 ごはん とまこまいホッキカレー アセロラ ゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 594kcal・18.3g・15.0g・2.1g 中 669kcal・18.0g・16.8g・2.5g 高 743kcal・19.9g・18.4g・2.9g ほっき貝・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・パルメザンチーズ(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・カレーフレーク(小麦)・スキムミルク(乳)・中濃ソース・アップルソース(リンゴ)・菜種油・生クリーム(乳)・にんにく 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	24 こくとらパン ポトフ ぶたにくのトマトに	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 499kcal・23.7g・19.0g・2.0g 中 593kcal・28.7g・22.0g・2.6g 高 728kcal・33.9g・25.5g・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・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)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩 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・粉末米粉・酵母エキス・にんにく・菜種油	25 ごはん とりだんごのみそしる たらフライ 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・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 571kcal・22.5g・17.3g・1.4g 中 630kcal・24.4g・18.4g・1.8g 高 685kcal・26.6g・19.6g・1.8g 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・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 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 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
28 ごはん じゃがいものそばろに ホッケのしおやき 小骨に気をつけて食べましょう。	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 556kcal・23.1g・13.3g・1.4g 中 626kcal・25.5g・14.4g・1.6g 高 694kcal・27.9g・15.5g・1.9g じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにやく・でん粉・絹厚揚げ(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 ほっき・塩	29 うどん かしわうどん いかてんぷら こざかなアーモンド	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 632kcal・26.9g・20.5g・2.4g 中 647kcal・28.8g・20.9g・3.0g 高 669kcal・30.0g・21.8g・3.4g 鶏肉・焼くわ(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・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんぶだし・鹽だしパック いか・小麦粉・パーム油・でん粉・食塩・ベーキングパウダー・菜種油 アーモンド・かたくりわいし・三温糖・水あめ・ごま	30 ごはん ポークハヤシライス スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 583kcal・18.3g・15.9g・2.1g 中 658kcal・20.6g・17.9g・2.4g 高 734kcal・23.0g・19.9g・2.9g 豚肉・玉葱・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・ハヤシルー(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	夜間窓口を開設しております 6月は15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 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。	苦小牧産の食材を使用しています 1日(火) とんこつラーメン ちやし 9日(火) ちゅうかどん ちやし 15日(火) トマトのクリームスパゲティ しめじ 16日(火) ビビンバ ちやし 21日(火) ぎょうざスープ ちやし 22日(火) しょうゆラーメン ちやし 23日(火) とまこまいホッキカレー ほっき貝 29日(火) かしわうどん しめじ 苦小牧産ほっき貝使用のホッキカレーを提供します! 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。学校給食へのほっき貝の提供は、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!		