令和３年

９月 小学校給食予定献立表 B

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

美しいはしづかいで好感度アップ！

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいじゃないの？」と考えている人はいませんか？美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。おとなになった時に、恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。

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 ごはん けんちんじる さばみそに 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 574kcal・24.0g・18.1g・1.7g 中 626kcal・25.8g・18.8g・1.9g 高 677kcal・27.3g・19.3g・2.1g 鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・つきこんにゃく・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・減塩醤油（大豆・小麦・さば）・菜種油・塩 さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料・大豆	2 スライスパン コーンシチュー さけメンチカツ マヨネーズ 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 622kcal・22.4g・23.1g・2.1g 中 700kcal・25.4g・24.6g・2.5g 高 818kcal・29.8g・26.9g・3.1g じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン（豚肉・砂糖・塩・香辛料）・ブロッコリー・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（鶏肉・大豆・小麦）・菜種油・パセリ・こしょう・塩 さけ・玉葱・パン粉・植物油脂・砂糖・食塩・油脂加工品・小麦・塩・ベーキングパウダー・でん粉（とうもろこし・じゃがいも）・小麦粉・卵・乳・ゼラチン・豚肉・大豆・菜種油 りんご・砂糖・水あめ	3 ごはん ワンタンスープ セルフチキンライス	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 525kcal・22.5g・12.2g・2.0g 中 594kcal・26.3g・13.3g・2.4g 高 684kcal・29.8g・16.7g・2.6g 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） 鶏肉・コーンスターチ（とうもろこし）・玉葱・ミックスベジタブル（にんじん・とうもろこし・えんどう豆）・マッシュルーム水煮・中濃ソース・醤油（大豆・小麦）・トマトソース（大豆）・トマトケチャップ・菜種油・有塩バター（乳）・デミグラスソース（鶏肉・牛肉・大豆・小麦）・コンソメ（鶏肉・豚肉）
6 ごはん ごまじる ぶたにくいり きんぴら	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 567kcal・22.9g・17.3g・1.5g 中 647kcal・27.0g・19.7g・1.8g 高 727kcal・30.4g・22.0g・2.2g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにゃく・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 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	7 スパゲティ クリームスパゲティ てりやきチキン 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 599kcal・25.8g・19.9g・3.5g 中 630kcal・26.8g・21.7g・3.9g 高 660kcal・28.2g・23.3g・4.2g ベーコン（豚肉・砂糖・塩・香辛料）・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・ホールコーン・ソテーオニオン（大豆）・スープストック（豚肉・鶏肉・ゼラチン）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・牛乳・生クリーム（乳）・ベシャメルソース（乳・小麦・ほたて・大豆）・塩・こしょう・菜種油 鶏肉・発酵調味料・しょうゆ（小麦・大豆）・砂糖・でん粉 オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖	8 むぎごはん ちゅうかどん ショーロンポー（２こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 612kcal・24.1g・19.1g・2.0g 中 671kcal・26.5g・20.1g・2.2g 高 729kcal・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・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・しいたけ・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・植物油脂・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま	9 バーガーパン ポトフ あみやき ハンバーグ パンにはさんで食べましょう スライスチーズ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 555kcal・25.6g・24.6g・2.9g 中 617kcal・27.9g・26.4g・3.3g 高 721kcal・31.7g・28.8g・3.8g 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ル（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・白ワイン 鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・卵・水あめ・清酒・チキンエキス・でん粉・小麦・大豆・乳・りんご ナチュラルチーズ・乳	10 ごはん だいこんのそぼろに ひじきはるまき	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 589kcal・19.0g・18.6g・1.1g 中 652kcal・21.2g・19.7g・1.2g 高 712kcal・23.7g・21.0g・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・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・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・菜種油・砂糖 たけのこ・にんじん・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
13 ごはん ぶたじる 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・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 559kcal・24.5g・14.0g・1.9g 中 617kcal・26.5g・14.8g・2.1g 高 674kcal・28.4g・15.5g・2.4g 人参・じゃが芋・つきこんにゃく・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆）・塩こうじ・合わせだし（さば）・和風だし さわら・醤油（小麦・大豆）・砂糖・みりん・米でん粉・食塩	14 ナン コンソメスープ ドライカレー りんごタルト	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 611kcal・25.0g・21.5g・2.7g 中 656kcal・28.0g・23.7g・3.1g 高 701kcal・30.9g・25.6g・3.4g 小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩 じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・カットウィンナー（豚肉・砂糖・塩・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ル（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・白ワイン 豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・バーモントカレー（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（パパイヤ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン）・塩 りんご・砂糖・豆乳・米粉・植物油・水あめ・でん粉・ショートニング・コーンフラワー・食用油脂・大豆	15 ごはん よしのじる チキンみそかつ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 595kcal・23.4g・20.6g・1.8g 中 651kcal・25.4g・21.1g・2.1g 高 702kcal・27.2g・21.8g・2.3g 人参・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・でん粉・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・ごぼう・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・醤油（大豆・小麦）・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩） 鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・香辛料・植物油脂・大豆・菜種油	16 スライスパン クイッティオいり スープ にくだんご ケチャップあじ（２こ） チョコクリーム	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 560kcal・22.5g・21.9g・2.9g 中 616kcal・24.7g・22.9g・3.2g 高 712kcal・28.3g・24.6g・3.9g 干推茸・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） 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でんぷん・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・ごま・りんご・パーム油 水あめ・砂糖・ショートニング・ココアケーキ・小麦粉・脱脂粉乳・食塩	17 ごはん ぶたすきどん えびしゅうまい（２こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 585kcal・25.8g・14.9g・1.5g 中 654kcal・29.4g・15.9g・1.7g 高 722kcal・32.9g・16.8g・1.9g 豚肉・玉葱・たけのこ・白滝・おろし生姜・液体かつおの素・砂糖・醤油（大豆・小麦）・みりん いとよりだい・えび・玉葱・豚脂・パン粉・砂糖・塩・醤油・チキンスープ・発酵調味料・魚介エキス・小麦粉・でんぷん・大豆
○ 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。 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。		21 ラーメン みそラーメン コーンの つまみあげ（２こ） じゅうごやデザート 今年の十五夜は21日です	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 634kcal・24.4g・15.8g・3.0g 中 652kcal・25.9g・16.6g・3.5g 高 672kcal・27.5g・17.4g・3.9g 豚肉・つと（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩）・もやし・玉葱・人参・長葱・味噌ラーメンベース（豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン）・清湯スープ（豚肉・鶏肉） とうもろこし・魚肉すり身（タラ）・玉ねぎ・植物油脂（大豆・菜種）・卵・でん粉・食塩・醸造酢・砂糖・香辛料・小麦 みかん果汁・砂糖・水あめ・ぶどう果汁・粉末油脂・寒天	22 ごはん なめこみそしる 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 544kcal・20.6g・15.3g・1.6g 中 596kcal・21.8g・15.9g・1.8g 高 648kcal・23.3g・16.6g・2.0g 冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・人参・長葱・なめこ・味噌（大豆）・合わせだし（さば）・和風だし・減塩味噌（大豆） すけとうだら・パン粉・バッターミックス・塩・こしょう・小麦・大豆・菜種油 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・ぶどう酢・酢・米酢・香辛料・大豆・黒砂糖	**夜間窓口を開設しております** **9月は15(水)日・27(月)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 **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。	24 ごはん いもだんごじる かいたくどん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 561kcal・23.2g・12.8g・1.8g 中 641kcal・26.8g・14.3g・2.1g 高 718kcal・30.2g・15.6g・2.5g 人参・いも団子（じゃがいも・でん粉（じゃがいも）・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） 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・枝豆・味噌（大豆）・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・にんにく・料理酒
27 ごはん にくじゃが ホッケのしおやき 小樽産のホッケです 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 537kcal・22.5g・12.5g・1.3g 中 602kcal・25.0g・13.3g・1.5g 高 664kcal・27.1g・14.2g・1.7g 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・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・合わせだし（さば）・和風だし・菜種油 ほっけ・塩	28 うどん かしわうどん いかてんぷら ヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 641kcal・26.5g・18.5g・2.4g 中 656kcal・28.4g・18.9g・3.0g 高 678kcal・30.2g・19.8g・3.4g 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・しめじ・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・干推茸・こんぶだし・鰹だしパック 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 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	29 むぎごはん ポークカレー カットりんご	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 603kcal・17.8g・16.9g・2.0g 中 683kcal・20.0g・19.2g・2.5g 高 763kcal・22.3g・21.5g・2.9g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・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）・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（りんご）・カレーフレーク（小麦）・にんにく りんご・砂糖	30 こくとうパン ニョッキのクリームに ぶたにくのトマトに	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 556kcal・26.2g・20.1g・2.0g 中 664kcal・31.3g・23.1g・2.5g 高 813kcal・37.7g・27.0g・3.3g ポテトニョッキ（じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉）・玉葱・人参・ほうれん草・牛乳・生クリーム（乳）・スキムミルク（乳）・菜種油・こしょう・ベシャメルソース（乳・小麦・ほたて・大豆）・ホールコーン・シュレッドチーズ（生乳・塩）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦） 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	**苫小牧産の食材を使用しています** 3日(金) ワンタンスープ … もやし 7日(火) クリームスパゲティ … しめじ 8日(水) 中華丼 …… もやし しいたけ 21日(火) 味噌ラーメン …… もやし 28日(火) かしわうどん …… しめじ とまチョップ © 2011 苫小牧市