

令和3年



# 9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
<p><b>美しいはしづかいで好感度アップ!</b> UP</p> <p>「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。</p> 									
6	ごはん	7	背割 コッペパン	8	むぎごはん	9	うどん	10	ごはん
栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 818kcal・29.5g・22.3g・2.5g	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)・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 846kcal・34.5g・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)・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・ジャマールソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・ホールミルク・シュレッドチーズ(生乳・塩)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 812kcal・32.3g・16.4g・2.9g	ワンタンスープ セルフチキンライス 紫芋チップス	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 796kcal・32.3g・20.4g・4.1g	2 ラーメン 味噌ラーメン 焼きギョーザ(2個) ヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 796kcal・32.3g・20.4g・4.1g	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 836kcal・32.6g・22.4g・2.2g
吉野汁 チキン味噌カツ	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	ニョッキの クリーム煮 ポークフランク パンにはさんで食べましょう 小袋ケチャップ	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	ワンタンスープ セルフチキンライス 紫芋チップス	鶏肉・コンスターチ(とうもろこし)・玉葱・ミックスペスタブル(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)	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・鰹だし・鰹汁	かしかわうどん かぼちゃチーズ フライ フルーツ キャロットゼリー	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・鰹だし・鰹汁	10 ごはん 肉じゃが さわらの照り焼き 小骨に気をつけて食べましょう
13	ごはん	14	スライスパン	15	ごはん	16	ナン	17	ごはん
栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 848kcal・38.1g・16.2g・2.2g	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	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 872kcal・31.7g・27.8g・3.3g	じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・プロックリール・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	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 790kcal・29.5g・19.8g・2.1g	鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・つきこんにやく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜(しょうが)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・菜種油・塩	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 815kcal・34.6g・29.2g・4.1g	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 776kcal・27.5g・18.4g・2.3g	
豚すき丼 かにしゅうまい(2個)	魚肉すり身(タラ)・玉ねぎ・かに・菜種油・しょうまいの皮・醸造酢・食塩・タピオカでん粉・小麦	コーンシチュー 鮭メンチカツ マヨネーズ りんごジャム	さけ・玉葱・パン粉・植物油・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	15 ごはん けんちん汁 さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう	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(しょうが)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・菜種油・塩	小麦粉・マーガリン・砂糖・卵・食塩・貝カルシウム・発酵乳・加糖卵黄・植物油・麦芽糖・水あめ・加糖練乳・レモン果汁・でん粉	17 ごはん なめこ味噌汁 かれのい竜田揚げ 小骨に気をつけて食べましょう 胚芽ふりかけ	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)	
○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。 ○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。	教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食など	21	バーガーパン	22	ごはん	夜間窓口を開設しております 9月は15(水)・27(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 吉小牧市柳町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
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。	教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食など	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 859kcal・29.9g・34.7g・3.5g	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	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 825kcal・32.1g・19.4g・2.2g	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	24 ごはん 豚汁 たらフライ 小骨に気をつけて食べましょう 小袋ソース	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 806kcal・28.9g・17.5g・1.9g		
27	ごはん	28	黒糖パン	29	むぎごはん	30	スパゲティ	苦小牧産の食材を使用しています 2(木) 味噌ラーメン …… もやし 8(水) ワンタンスープ …… もやし 9(木) かしかわうどん …… しめじ 22(水) 中華丼 …… もやし しいたけ	
栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 925kcal・24.8g・25.2g・3.1g	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・パモントカレー(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	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 775kcal・32.5g・25.9g・4.5g	干椎茸・クイツィオ(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)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 844kcal・33.6g・16.7g・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)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 845kcal・37.5g・29.9g・5.2g	ふた肉・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)・ミートパテ(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)・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	2(木) 味噌ラーメン …… もやし 8(水) ワンタンスープ …… もやし 9(木) かしかわうどん …… しめじ 22(水) 中華丼 …… もやし しいたけ	
ポークカレー プリン	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	クイツィオ入り スープ 肉団子 ケチャップ味(2個) ベビーチーズ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖・粉あめ・ソテーオニオン・しょうがペースト・醤油・豚脂・みりん・香辛料・みそ・食塩・小麦粉・酵母エキスパウダー・水あめ・大豆粉	いも団子汁 開拓丼	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	鶏肉・でん粉・植物油・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	脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	2(木) 味噌ラーメン …… もやし 8(水) ワンタンスープ …… もやし 9(木) かしかわうどん …… しめじ 22(水) 中華丼 …… もやし しいたけ	



とま子ヨッパ  
© 2011 苦小牧市