令和6年

9月 学校給食予定献立表（東部）

苫小牧未来プロジェクト ©2011苫小牧市

★活動についてはHPをご確認ください★

月

献立名	材料名
2 救給カレー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 661 kcal・13.2 g・33.8 g・2.8 g 中 685 kcal・14.0 g・34.7 g・3.1 g 高 710 kcal・14.8 g・35.8 g・3.3 g 中学 885 kcal・19.2 g・39.3 g・3.8 g
乾燥野菜のコンソメスープ	とうもろこし・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・こめ・トマト・なたね油・粉あめ・カレー粉・塩・酵母エキス・にんにく
グレープゼリーのフルーツ和え	乾燥野菜ミックス（乾燥人参・乾燥キャベツ・乾燥大根菜・乾燥ささがきごぼう・砂糖）・カットベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・冷凍ミックスビーンズ（黄大豆・青大豆・手亡豆・金時豆）・ホイールマカロニ（小麦）・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・白ワイン・塩・こしょう・パセリ
㊥カンパン	ダイスゼリーぶどう（ぶどう果汁・砂糖）・ミックスドフルーツ（もも・みかん・パインアップル）
非常食体験献立	小麦粉・砂糖・ショートニング・ごま・食塩・パン酵母
9 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 538 kcal・23.4 g・13.4 g・1.5 g 中 608 kcal・27.2 g・14.9 g・1.9 g 高 680 kcal・30.7 g・16.2 g・2.4 g 中学 765 kcal・33.1 g・17.2 g・2.5 g
かぼちゃ団子汁	かぼちゃ団子（かぼちゃ・じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩・加工でん粉）・人参・長葱・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・鶏肉・そぼつゆ（大豆・小麦・さば）・鰹だしパック・和風だし・減塩醤油（大豆・小麦）
豚肉の塩たれ炒め	豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・塩たれ（水あめ・醤油・食塩・植物油脂・にんにく・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・ごま）

火

献立名	材料名
3 コッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 524 kcal・18.7 g・20.0 g・2.4 g 中 588 kcal・20.8 g・21.5 g・3.1 g 高 689 kcal・24.4 g・23.5 g・3.6 g 中学 746 kcal・26.1 g・24.7 g・3.8 g
ニョッキ入りトマトスープ	ポテトニョッキ（じゃがいも・小麦粉・鶏卵・食塩・上新粉・加工でんぷん）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・玉葱・人参・しめじ・ダイストマト・コンソメ（鶏肉・豚肉）・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・にんにく・白ワイン・塩・パセリ
アンサンブルエッグ	卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・でん粉・菜種油・酢・塩・酵母エキス・豚肉・香辛料・卵殻カルシウム
キャベツとコーンのたまねぎドレッシング和え	キャベツ・人参・ホールコーン・北海道玉ねぎドレッシング（たまねぎ・植物油脂・醤油・砂糖・酢・塩・かつおエキス・香辛料・椎茸エキス・椎茸・酵母エキス・赤ピーマン・大豆・小麦）
チョコジャム	水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス・大豆
10 黒糖パン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 502 kcal・23.0 g・18.0 g・2.2 g 中 569 kcal・25.7 g・19.3 g・2.7 g 高 679 kcal・29.8 g・21.2 g・3.0 g 中学 760 kcal・33.3 g・23.4 g・3.4 g
ラビオリオニオンスープ	玉葱・人参・ポークラビオリ（小麦粉・豚肉・パン粉・玉ねぎ・食塩・ポークエキス・香辛料・酵母エキス）・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ソテーオニオン（大豆）・オニオンスープ（ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・醤油（大豆・小麦）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・塩・こしょう・パセリ
バジル香る白身魚フライ	ホキ・パン粉・小麦粉・バッターミックス・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油
小骨に気をつけて食べましょう	じゃが芋・玉葱・パセリ・にんにく・こしょう・塩・菜種油・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）
ジャーマンポテト	
17 スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 545 kcal・26.0 g・20.2 g・2.1 g 中 637 kcal・30.7 g・23.2 g・2.5 g 高 773 kcal・36.5 g・27.1 g・3.2 g 中学 841 kcal・39.7 g・29.1 g・3.5 g
野菜チャウダー	じゃが芋・玉葱・人参・ホールコーン・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・牛乳・ベシャメルソース（乳・小麦・大豆）・スキムミルク（乳）・生クリーム（乳）・シュレッドチーズ（チナチュラルチーズ・生乳・塩）・菜種油・塩・こしょう・パセリ
ポークチャップ	豚肉・玉葱・しめじ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・こしょう・菜種油
豚肉や玉葱などをケチャップ味に炒めた新メニューです!	いちご・砂糖
いちごジャム	
24 背割りコッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 537 kcal・21.2 g・27.4 g・2.5 g 中 612 kcal・23.5 g・30.3 g・3.1 g 高 725 kcal・27.1 g・34.4 g・3.7 g 中学 816 kcal・30.7 g・38.0 g・4.0 g
ベーコンポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・スティックベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・パセリ・こしょう
ポークフランク	豚肉・食塩・砂糖・香辛料
パンにはさんで食べましょう	マカロニツイスト（小麦粉）・きゅうり・人参・ロースハム（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・エッグケア（大豆）・砂糖・塩・こしょう・菜種油
マカロニサラダ	トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料
小袋ケチャップ	

水

献立名	材料名
4 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 525 kcal・18.6 g・14.6 g・1.7 g 中 576 kcal・20.5 g・15.4 g・2.0 g 高 626 kcal・22.1 g・16.3 g・2.3 g 中学 774 kcal・26.4 g・20.0 g・2.8 g
わかめスープ	冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・人参・もやし・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩）・わかめ・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・醤油（大豆・小麦）・こしょう・塩・白炒りごま
ショーロンポー	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・かきエキス調味料・砂糖・植物油脂・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま
㊦1個 ㊥2個	大根・人参・ミニ絹厚揚げ（豆乳・加工でん粉・塩・大豆油・大豆）・おろし生姜・豚肉・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・にんにく・ごま油（ごま）・オイスターソース・菜種油
厚揚げと大根のオイスターソース炒め	
11 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 588 kcal・20.1 g・18.8 g・2.4 g 中 644 kcal・21.6 g・19.4 g・2.5 g 高 699 kcal・23.2 g・20.3 g・2.8 g 中学 775 kcal・24.9 g・20.7 g・2.9 g
玉ねぎのみそ汁	玉葱・人参・じゃが芋・味噌（大豆）・合わせだし（さば）・和風だし・減塩味噌（大豆）・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）
豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豆腐・豚脂・玉葱・パン粉・にんじん・豚肉・ひじき・タピオカでん粉・砂糖・食塩・香辛料・大豆・小麦・菜種油
切干大根のサラダ	せんぎり切干大根・枝豆（大豆）・人参・穀物酢・醤油（大豆・小麦）・砂糖・白炒りごま・ごま油（ごま）・ツナ油漬フレーク（大豆）
マイティーソース	トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・酢・食塩・香辛料
18 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 526 kcal・20.6 g・13.3 g・2.1 g 中 580 kcal・22.8 g・13.9 g・2.4 g 高 631 kcal・25.0 g・14.4 g・2.7 g 中学 774 kcal・30.0 g・17.7 g・3.6 g
高野豆腐とキャベツのみそ汁	細切り高野豆腐（大豆）・キャベツ・人参・鰹だしパック・こんぶだし・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）
たれつき肉団子	鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・加工でん粉・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・醸造酢・しょうが・トマトケチャップ・酵母エキス・菜種油・りんご・大豆・ごま・小麦
㊦1個 ㊥2個	鶏肉・人参・ごぼう・ねじりこんにゃく（こんにゃく芋・こんにゃく粉・海藻粉末）・たけのこ・干椎茸・れんこん・そぼつゆ（大豆・小麦・さば）・合わせだし（さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・料理酒・菜種油
いりどり	
25 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 535 kcal・22.4 g・12.6 g・1.6 g 中 589 kcal・24.4 g・13.2 g・1.7 g 高 649 kcal・26.4 g・13.9 g・2.0 g 中学 726 kcal・27.9 g・14.3 g・2.2 g
白玉汁	白玉もち（もち米・うるち米）・鶏肉・つと（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩）・人参・長葱・減塩醤油（大豆・小麦）・そぼつゆ（大豆・小麦・さば）・合わせだし（さば）・和風だし
苫小牧産ますのみそ焼き	サクラマス（さけ）・粒みそ・大豆・食塩・砂糖・大豆油・香辛料
小骨に気をつけて食べましょう	ごぼう・人参・白炒りごま・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・ごま油（ごま）・料理酒・液体かつおの素
きんぴらごぼう	
9月17日はお月見です。お月見には団子を備え、お米の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈願する風習があります。	

木

献立名	材料名
5 うどん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 557 kcal・20.4 g・20.8 g・2.8 g 中 620 kcal・23.0 g・21.8 g・3.3 g 高 639 kcal・24.3 g・22.5 g・3.7 g 中学 701 kcal・28.4 g・24.8 g・3.8 g
根菜うどん	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長葱・そぼつゆ（大豆・小麦・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・干椎茸・こんぶだし・鰹だしパック・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）
かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・豚肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油脂・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・加工でん粉・りんご・大豆・菜種油
㊥人参シリシリ	人参・ツナ油漬フレーク（大豆）・こしょう・塩・そぼつゆ（大豆・小麦・さば）・菜種油
12 スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 568 kcal・25.0 g・18.5 g・1.8 g 中 667 kcal・29.0 g・21.1 g・2.4 g 高 714 kcal・31.7 g・23.5 g・2.6 g 中学 790 kcal・34.7 g・25.2 g・2.9 g
ミートスパゲティ	豚肉・玉葱・人参・きざみ椎茸・マッシュルーム水煮・グリンピース・にんにく・おろし生姜・菜種油・ウスターソース・中濃ソース（りんご）・赤ワイン・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）・ミートップ（豚肉・鶏肉・大豆）
コーンといんげんのソテー	ホールコーン・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・いんげん・菜種油・こしょう・塩
19 ラーメン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 605 kcal・23.4 g・20.1 g・3.2 g 中 676 kcal・26.4 g・20.6 g・3.8 g 高 688 kcal・27.3 g・21.0 g・4.3 g 中学 718 kcal・28.3 g・21.1 g・4.4 g
広東麺	豚肉・玉葱・人参・白菜・もやし・干椎茸・にんにく・おろし生姜・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・醤油ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆）・がらスープポーク＆チキン（豚肉・鶏肉）・でん粉・鶏がらだし（塩・鶏脂・オニオンエキスパウダー・丸鶏パウダー・キャベツエキスパウダー・こしょう・人参エキスパウダー・発酵酵母エキスパウダー・チキンエキスパウダー）
大きな揚げぎょうざ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく・豚肉・鶏肉・豚脂・大豆・しょうゆ・でん粉・砂糖・魚介エキス・豚骨エキス・香辛料・塩・小麦粉・水あめ・植物油脂・菜種油
26 うどん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 516 kcal・23.6 g・15.1 g・2.6 g 中 586 kcal・27.4 g・16.6 g・3.3 g 高 617 kcal・29.9 g・17.9 g・3.8 g 中学 716 kcal・32.7 g・19.8 g・3.9 g
肉うどん	豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩）・干椎茸・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・こんぶだし・鰹だしパック
いなり寿司	精白米・合わせ酢・植物油・油揚げ・砂糖・水あめ・醤油・醸造酢・とうもろこしでん粉・大豆・小麦
㊦1個 ㊥2個	もやし・きゅうり・ツナ油漬フレーク（大豆）・醤油（大豆・小麦）・砂糖・穀物酢・ごま油（ごま）
ツナきゅうり	

金

献立名	材料名
6 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 558 kcal・21.5 g・16.6 g・1.6 g 中 606 kcal・23.0 g・17.1 g・1.9 g 高 656 kcal・24.7 g・17.7 g・2.1 g 中学 732 kcal・26.3 g・17.9 g・2.2 g
白菜と油揚げのみそ汁	白菜・人参・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だしパック
さけフライ	鮭・パン粉・小麦粉・バッターミックス・食塩・コショー・大豆・菜種油
小骨に気をつけて食べましょう	もやし・ごまつな・人参・なめ茸（えのき茸・醤油・砂糖・発酵調味料・寒天・香辛料・大豆・小麦）・醤油（大豆・小麦）・だししょうゆ（小麦・大豆・さば）
もやしと小松菜のなめたけ和え	砂糖・トマトペースト・玉葱・人参・酢・とうもろこしでん粉・塩・香辛料
減塩小袋ソース	
13 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 604 kcal・20.4 g・20.7 g・2.0 g 中 655 kcal・22.0 g・21.2 g・2.3 g 高 707 kcal・23.6 g・21.6 g・2.6 g 中学 782 kcal・25.2 g・21.9 g・2.8 g
わかめとじゃがいものみそ汁	わかめ・じゃが芋・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・長葱・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だしパック
とりからあげ 2個	鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・パーム油・加工でん粉・大豆・菜種油
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー・人参・醤油（大豆・小麦）・砂糖・白すりごま
20 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 599 kcal・23.6 g・16.6 g・2.4 g 中 686 kcal・27.4 g・18.7 g・2.8 g 高 773 kcal・31.1 g・20.6 g・3.3 g 中学 873 kcal・33.7 g・21.9 g・3.8 g
ほたてカレー	ほたてがい・じゃが芋・玉葱・人参・生クリーム（乳）・バーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・中濃ソース（りんご）・スキムミルク（乳）・アップルソース（りんご）・カレーフレーク（小麦）・ソテーオニオン（大豆）・にんにく・菜種油
無償提供のほたてです!	キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロードレッシング
コールスロー	
27 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 673 kcal・23.1 g・28.3 g・1.6 g 中 734 kcal・25.3 g・30.0 g・1.8 g 高 795 kcal・27.2 g・31.7 g・2.0 g 中学 878 kcal・28.8 g・32.6 g・2.1 g
けんちん汁	鶏肉・大根・人参・ごぼう・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・おろし生姜・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・つきこんにゃく・そぼつゆ（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）・塩
キャベツメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚すり身・豚脂・玉葱・砂糖・塩・小麦不使用醤油・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・植物油・米粉・大豆・菜種油
和風枝豆サラダ	枝豆（大豆）・人参・キャベツ・エッグケア（大豆）・味噌（大豆）・砂糖・白炒りごま

北海道産のほたてを無償で提供していただきました！ 第2弾！

苫小牧漁業協同組合、マルトマ苫小牧卸売、ぷらっとみなと市場による事業として、今年5月に続き、2回目の無償提供をいただきました。

今月はこのほたてを「ほたてカレー」に入れて提供します。

感謝の気持ちを込めて残さずいただきましょう！

今月の苫小牧産のお魚は「サクラマス」

桜が咲くころに水揚げされるからサクラマスという名前がついたともいわれる鮭の仲間。できるだけおいしく食べてもらえるように、苫小牧の港で水揚げされてすぐに鮮度の良い状態で加工して給食に提供しています。

25日(水)には、ぜひ注目して食べてもらいたいです。

苫小牧漁業協同組合 赤澤さん

30 ごはん

栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん
低 575 kcal・22.0 g・14.1 g・1.6 g
中 645 kcal・25.6 g・15.5 g・1.7 g
高 714 kcal・29.0 g・17.0 g・2.3 g
中学 801 kcal・31.1 g・17.9 g・2.3 g

えのきのみそ汁
開拓丼
ごはんにかけて食べましょう
アセロラゼリー

えのきたけ水煮・人参・玉葱・わかめ・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だしパック・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）

豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・枝豆（大豆）・おろし生姜・芽ひじき・味噌（大豆）・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・にんにく・料理酒・菜種油

砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天

災害時の食事について考えてみましょう ～9月2日は非常食を提供します～

9月1日「防災の日」、9月6日「胆振東部地震の日」に合わせ、苫小牧市の小中学校に非常食として備蓄してある「救給カレー」をローリングストックの一環として提供するほか、ライフラインが止まった場合を想定した献立を提供します。

これを機に災害時の備えや食事について、家族や友達と考えてみましょう。

救給カレー： カレーとごはんが混ざっていて温めずに食べられる非常食です。

乾燥野菜のコンソメスープ： 乾物や缶詰は長期保存ができ、水で戻したり、フタを開けたりするだけで食べられるので非常時にぴったりです。

グレープゼリーのフルーツ和え： ビタミンCを摂取したり、甘いものを口にしたりすることで、災害時に強いストレスを受けている心身を安定させる効果があります。

カンパン（中学のみ）： 固く焼いたビスケット状の小型パンです。少量でエネルギー補給ができます。

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

- ○ 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更となる場合があります。
- ○ 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。
- ○ 魚には骨がついている場合もあります。刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。
- ○ 食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。
- ○ 小学校のみ提供されるものは㊦、中学校のみ提供されるものには㊥と記載しています。
- ○ 今月使用しているしめじ・もやし・ますは苫小牧産です。

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。

夜間窓口を開設しております

9月は17日(火)・25日(水)です 17:00～20:00まで

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください。

口座振替の利用をお願いします

口座から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て便利です。
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。

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

第2学校給食共同調理場 苫小牧市美原町3丁目9－10 電話（0144）67－1815