学校給食の食べ残しや生ごみをバイオガス発電に利用し、副産物の肥料で育てた野菜を学校給食で使用する取組を行っています。
この取組で育ったキャベツを、10月8日（火）とまこまい焼きそばで使用します！

令和6年

10月 学校給食予定献立表（東部）

今年もおいしくできました！
10月から12月まで厚真産のブランド米「さくら米（ななつぼし）」の新米を使用します。
（協力：とまこまい広域農業協同組合）

厚真町公式キャラクター　あつまるくん©

月

とまチョップ
3姉妹都市盟約50周年

八王子観光キャラ　日光福祉キャラ
はっちおーじ　ニッキー

苫小牧市と東京都八王子市・栃木県日光市の3都市は、江戸時代の「八王子千人同心」が縁で3姉妹都市となりました。今年は姉妹都市盟約50周年を記念して、各種イベントが八王子市で11月に開催され、ほっきカレーや苫小牧の名産品などが紹介されます。
給食では、10月3日（木）に「八王子ラーメン」を提供します。11月は、日光市にちなんだメニューが登場する予定です。お楽しみに！

献立名	材料名
7 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 519 kcal・20.1 g・14.2 g・1.7 g 中 572 kcal・22.4 g・15.3 g・2.1 g 高 627 kcal・24.6 g・16.2 g・2.4 g 中学 765 kcal・29.3 g・19.2 g・2.9 g
卵入りわかめスープ	冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・人参・もやし・わかめ・卵・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・でん粉・醤油（大豆・小麦）・こしょう・塩・白炒りごま
えびにらまんじゅう	えび・豚肉・にら・キャベツ・豚脂・でん粉・大豆・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油（ごま）・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・加工でん粉・小麦粉・菜種油
㊫1個　㊥2個	
チンジャオロースー	豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・醤油（大豆・小麦）・オイスターソース・こしょう・でん粉

とまこまい焼きそばが給食に登場！

「とまこまい焼きそば」は、苫小牧総合経済高校マーケティング部の学生が、苫小牧の新しいソウルフードを作るために考えた料理です！
「小中学生にも食べて味を知ってもらいたい」という思いから、給食用にレシピを考案し提供することとなりました。お楽しみに♪

マーケティング部キャラクター【まうりん】

モチモチの太麺・ホッキ節・みそ味がポイントです！

火

献立名	材料名
1 バーガーパン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 564 kcal・23.1 g・21.5 g・3.0 g 中 647 kcal・25.7 g・23.9 g・3.6 g 高 768 kcal・29.9 g・27.1 g・4.1 g 中学 834 kcal・31.8 g・28.7 g・4.4 g
つぶつぶコーンスープ	玉葱・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・クリームコーン缶・ホールコーン・ルウポタージュ（小麦・乳・豚肉・大豆）・コーンクリーム（小麦・乳・牛肉・大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・有塩バター（乳）・牛乳・生クリーム（乳）・パセリ・こしょう
網焼きハンバーグ（パンにはさんで食べよう！）	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・加工でん粉・小麦・大豆・乳・りんご
ポテトのケチャップ炒め	じゃが芋・玉葱・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・トマトケチャップ・中濃ソース（りんご）・砂糖・コンソメ（鶏肉・豚肉）・パセリ・菜種油
8 ミニコッペパン（パンにはさんで食べてもいいよ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 558 kcal・21.0 g・17.8 g・2.5 g 中 659 kcal・25.3 g・20.0 g・3.2 g 高 775 kcal・29.4 g・22.3 g・4.1 g 中学 830 kcal・31.3 g・23.7 g・4.3 g
とまこまい焼きそばの盛り付けの目安量は 低学年：小玉多め1杯 中学年：小玉2杯 高学年：小玉多め2杯 中学生：小玉多め2杯	蒸麺（小麦粉・加工でん粉・酒精・菜種油・大豆油（大豆））・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・オイスターソース・赤味噌（大豆・米・塩）・味噌（大豆）・ウスターソース・砂糖・豚骨ラーメンベース（ポークエキス・しょうゆ・食塩・あめあめ・砂糖・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油・動物油脂・香辛料・酒精・加工でん粉・小麦・大豆・豚肉・ごま）・がらスープポーク&チキン（豚肉・鶏肉）・おろし生姜・みりん・菜種油・ホッキ節（ホッキ）・寒天
とまこまい焼きそばが給食に登場！	ごぼう・人参・きゅうり・醤油（大豆・小麦）・こしょう・白炒りごま・エッグケア（大豆）・ツナ油漬フレーク（大豆）
	砂糖・水あめ・豆乳・大豆
15 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 486 kcal・17.2 g・18.2 g・2.7 g 中 544 kcal・19.2 g・19.4 g・3.1 g 高 640 kcal・22.6 g・21.3 g・3.8 g 中学 694 kcal・24.7 g・22.2 g・4.0 g
クイッティオスープ	人参・たけのこ・干椎茸・クイッティオ（米・じゃがいもでん粉）・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ソテーオニオン（大豆）・パセリ・オニオンスープ（ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・醤油（大豆・小麦）
ピザ春巻き	玉葱・トマトペースト・植物油脂・トマト・チーズ・小麦粉・砂糖・ゼラチン・コンソメパウダー・ショートニング・食塩・にんにくペースト・香辛料・コーンフラワー・粉あめ・酵母エキスパウダー・加工でん粉・酒精・大豆・乳・ゼラチン・鶏肉・菜種油
コールスロー	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
メープルジャム	砂糖・メープルシュガー・寒天
22 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 536 kcal・19.6 g・22.2 g・2.1 g 中 604 kcal・22.4 g・23.9 g・2.5 g 高 717 kcal・26.8 g・26.4 g・3.1 g 中学 778 kcal・28.9 g・27.6 g・3.4 g
ミネストローネ	じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ダイストマト・冷凍ミックスビーンズ（黄大豆・青大豆・手亡豆・金時豆）・パセリ・にんにく・塩・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・野菜ボイル（人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉）・こしょう・白ワイン
とうもろこしグラタン	ショートニング・乾燥マッシュポテト・スイートコーン・米粉・おから・コーンパウダー・粉末水あめ・豆乳・加工でん粉・砂糖・ソテーオニオン・食塩・大豆・酵母エキス
豚肉ときのこのデミソース煮	豚肉・玉葱・しめじ・人参・いんげん・菜種油・デミグラスソース（小麦・豚肉・大豆・牛肉）・ウスターソース・アップルソース（リンゴ）・トマトケチャップ・砂糖
29 【ハロウィン献立】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 473 kcal・21.8 g・18.0 g・2.3 g 中 537 kcal・24.4 g・19.6 g・2.7 g 高 641 kcal・28.3 g・21.7 g・3.2 g 中学 734 kcal・32.7 g・24.8 g・3.6 g
コンソメスープ	じゃが芋・玉葱・人参・豚脂・パセリ・こしょう・塩・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）
かぼちゃのハンバーグ	鶏肉・たまねぎ・かぼちゃ・豚脂・豚肉・砂糖・酵母エキス・食塩・トマトペースト・にんにくペースト・香辛料・生姜ペースト・加工でん粉・大豆
コーンと枝豆のソテー	ホールコーン・枝豆（大豆）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・こしょう・塩・菜種油
小袋ケチャップ（かぼちゃのハンバーグにジャック・オ・ランタンの顔を描いてみよう！）	トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料

水

献立名	材料名
2 ごはん（10月2日どうぶつの日）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 552 kcal・21.1 g・15.5 g・1.7 g 中 599 kcal・22.7 g・15.9 g・1.9 g 高 645 kcal・24.5 g・16.3 g・2.2 g 中学 747 kcal・27.3 g・18.0 g・2.4 g
高野豆腐とわかめのみそ汁	細切り高野豆腐（大豆）・玉葱・人参・わかめ・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だしパック
あじフライ（小骨に気をつけて食べましょう）	真あじ・生パン粉・小麦粉・バッターミックス・大豆・菜種油
バンバンジーサラダ	もやし・きゅうり・人参・サラダチキン（鶏肉）・バンバンジードレッシング（ごま・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン）
減塩小袋ソース	砂糖・トマトペースト・玉葱・人参・醸造酢・とうもろこしでん粉・塩・香辛料
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 533 kcal・23.5 g・14.4 g・1.7 g 中 604 kcal・27.3 g・15.9 g・1.9 g 高 672 kcal・30.8 g・17.6 g・2.5 g 中学 757 kcal・33.4 g・18.4 g・2.6 g
吉野汁	鶏肉・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・でん粉・ごぼう・人参・長葱・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・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）
豚肉のしょうが炒め	豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ（しょうゆ・砂糖・しょうが・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆）
16 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 589 kcal・18.5 g・17.6 g・1.5 g 中 643 kcal・20.4 g・18.4 g・1.8 g 高 696 kcal・22.4 g・19.2 g・2.0 g 中学 775 kcal・23.9 g・19.6 g・2.1 g
鶏団子のみそ汁	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）・こんぶだし・鰹だしパック
野菜コロッケ	じゃが芋・パン粉・小麦粉・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん・砂糖・でん粉・植物油脂・貝Ca・食塩・酵母粉末・大豆・菜種油
もやしと小松菜のなめたけ和え	もやし・こまつな・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）
23 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 547 kcal・24.1 g・13.9 g・1.3 g 中 614 kcal・26.6 g・15.1 g・1.6 g 高 679 kcal・29.2 g・16.3 g・1.7 g 中学 763 kcal・31.0 g・16.9 g・1.8 g
さつま汁	さつまいも・豚肉・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・ごぼう・大根・玉葱・人参・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・鰹だしパック
苫小牧産ほっけのねぎ塩焼き（苫小牧でとれたほっけです 小骨に気をつけて食べましょう）	真ほっけ・白醤油・水あめ・みりん・魚醤油・食塩・ねぎ・オニオン・香辛料・大豆・小麦
大豆の磯煮	水煮大豆・芽ひじき・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・人参・菜種油・和風だし・醤油（大豆・小麦）・砂糖・料理酒
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 568 kcal・21.5 g・16.7 g・1.8 g 中 622 kcal・23.6 g・17.6 g・1.9 g 高 676 kcal・25.9 g・18.5 g・2.4 g 中学 799 kcal・29.4 g・21.1 g・2.6 g
なめこのみそ汁	なめこ・人参・煮干しだしパック・長葱・味噌（大豆）・合わせだし（さば）・減塩味噌（大豆）・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）
カツオカツ	かつお・たまねぎ・おろししょうが・パン粉・しょうゆ・砂糖・食塩・かつお エキス・小麦粉・植物油脂・加工でん粉・大豆・菜種油
白菜ののり和え	白菜・人参・刻みのり・醤油（大豆・小麦）・だししょうゆ（小麦・大豆・さば）

木

献立名	材料名
3 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 599 kcal・23.1 g・17.3 g・3.0 g 中 673 kcal・26.1 g・17.9 g・3.5 g 高 689 kcal・27.1 g・18.5 g・4.1 g 中学 719 kcal・28.1 g・18.6 g・4.2 g
八王子ラーメン	豚肉・人参・もやし・長葱・ホールコーン・玉葱・ソテーオニオン（大豆）・きくらげ・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）・穀物酢
揚げギョーザ2個	キャベツ・たまねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油脂・砂糖・魚介エキス・食塩・香辛料・酵母エキス・小麦粉・大豆・大豆粉・ごま・菜種油
フルーツキャロットゼリー	オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖
10 ナン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 501 kcal・21.0 g・20.8 g・2.1 g 中 594 kcal・24.5 g・22.2 g・2.5 g 高 632 kcal・26.9 g・23.8 g・2.9 g 中学 736 kcal・31.1 g・26.6 g・3.4 g
ポトフ	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩
チリコンカン	じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）
チョコクレープ	豚肉・人参・玉葱・水煮大豆・ホールコーン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・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・こしょう・塩
	豆乳・加工油脂・麦芽糖・砂糖・植物油・米粉・水あめ・砂糖・ココアパウダー・大豆粉・小麦不使用醤油・加工デンプン・大豆・ベーキングパウダー
17 【目の愛護デー献立】コッペパン（この日は冷凍パンを使用しています。乳・卵不使用）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 592 kcal・22.0 g・25.9 g・2.9 g 中 629 kcal・23.7 g・27.6 g・3.3 g 高 713 kcal・27.0 g・30.4 g・3.9 g 中学 730 kcal・27.7 g・31.1 g・4.1 g
ブラウンシチュー	小麦粉・砂糖・ショートニング・パン酵母・食塩
かぼちゃコロッケ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・菜種油・ウスターソース・ハヤシルウ（小麦）・アップルソース（リンゴ）・赤ワイン・トマトソース（大豆）
ブルーベリージャム（「アントシアニン」という青紫の色素成分は、目の疲労回復に効果があるとされています。）	かぼちゃ・パン粉・小麦粉・たまねぎ・砂糖・じゃが芋・大豆・食用植物油脂・でん粉・貝Ca・食塩・酵母粉末・菜種油
	ブルーベリー・砂糖
24 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 553 kcal・19.1 g・18.7 g・2.5 g 中 629 kcal・21.9 g・20.5 g・3.3 g 高 662 kcal・23.7 g・22.0 g・3.8 g 中学 780 kcal・28.9 g・28.2 g・4.1 g
カレーうどん	豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク（小麦）・醤油（大豆・小麦）・砂糖・でん粉・鰹だしパック・そばつゆ（大豆・小麦・さば）
一口焼きいも2個	さつまいも・砂糖・醤油・小麦・大豆・菜種油
㊥ひじきとれんこんの和風サラダ	芽ひじき・れんこん・人参・ツナ油漬フレーク（大豆）・穀物酢・枝豆（大豆）・醤油（大豆・小麦）・砂糖・こしょう・塩・エッグケア（大豆）・白すりごま・粒入りマスタード（からし・醸造酢・はちみつ・コーン油・りんご濃縮果汁・塩）

金

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 600 kcal・18.6 g・17.1 g・2.0 g 中 686 kcal・21.4 g・19.3 g・2.5 g 高 774 kcal・23.9 g・21.5 g・2.9 g 中学 872 kcal・26.1 g・22.7 g・3.1 g
かぼちゃのひき肉カレー（β-カロテンたっぷりのかぼちゃを使ったカレーです）	豚肉・かぼちゃ・カット大豆・玉葱・人参・ソテーオニオン（大豆）・にんにく・生クリーム（乳）・菜種油・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（リンゴ）・スキムミルク（乳）・アップルソース（リンゴ）・カレーフレーク（小麦）
アップルゼリーのフルーツ和え	アップルゼリー（砂糖・りんご果汁）・うんしゅうみかん缶・黄桃ダイス（もも）・パインチビット
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 561 kcal・23.0 g・16.5 g・1.7 g 中 622 kcal・25.3 g・18.1 g・2.0 g 高 686 kcal・27.9 g・19.8 g・2.2 g 中学 767 kcal・29.6 g・20.5 g・2.4 g
どさんこ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・ホールコーン・おろし生姜・有塩バター（乳）・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・鰹だしパック
いわしのしょうが煮（小骨に気をつけて食べましょう）	いわし・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・こんぶだし・酢・塩・小麦・大豆
野菜炒め（キャベツ・ベーコン）	ベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・キャベツ・人参・こしょう・塩・菜種油
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 535 kcal・21.0 g・13.3 g・1.5 g 中 598 kcal・23.9 g・14.5 g・1.9 g 高 666 kcal・27.0 g・15.9 g・2.4 g 中学 750 kcal・29.4 g・16.9 g・2.6 g
ワンタンスープ	ワンタン（小麦）・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・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）
ビビンバ	カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・おろし生姜・人参・ほうれん草・もやし・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
ぶどうゼリー（ごはんにまぜて食べましょう）	ぶどう果汁・水あめ・砂糖・洋酒・食塩
21 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 552 kcal・20.6 g・16.3 g・1.5 g 中 603 kcal・22.4 g・17.1 g・1.7 g 高 654 kcal・24.2 g・17.7 g・1.9 g 中学 732 kcal・25.8 g・18.2 g・2.0 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）・塩
白身魚フライ（小骨に気をつけて食べましょう）	ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・塩・大豆・菜種油
もやしとコーンのたまねぎドレッシング和え	もやし・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）
28 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 527 kcal・21.3 g・13.8 g・2.0 g 中 596 kcal・24.8 g・15.1 g・2.4 g 高 664 kcal・27.8 g・16.5 g・2.7 g 中学 743 kcal・29.5 g・16.9 g・2.8 g
鶏だしなべ	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）・鶏肉・白滝・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・人参・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・白菜・長葱・にら・鶏だしつゆ（食塩・醤油・チキンエキス・香味チキンオイル・砂糖・鶏節・食用植物油脂・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉）・料理酒
豚肉ときのこのしぐれ煮	豚肉・ごぼう・玉葱・菜種油・おろし生姜・砂糖・みりん・料理酒・醤油（大豆・小麦）
鶏だしなべの盛り付けの目安量は 低学年：小玉2杯 中学年：小玉2杯と半分 高学年：小玉3杯 中学生：小玉3杯	
31 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 516 kcal・20.9 g・16.1 g・1.5 g 中 599 kcal・24.0 g・18.2 g・1.9 g 高 637 kcal・25.6 g・19.8 g・2.2 g 中学 704 kcal・28.0 g・21.2 g・2.3 g
きのこのクリームスパゲティ	ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・玉葱・しめじ・人参・マッシュルーム水煮・コンソメ（鶏肉・豚肉）・ベシャメルソース（乳・小麦・大豆）・ルウポタージュ（小麦・乳・豚肉・大豆）・牛乳・生クリーム（乳）・こしょう・パセリ・菜種油
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・ホールコーン・コーンクリーミードレッシング（植物油脂・醸造酢・砂糖・食塩・スイートコーンパウダー・発酵調味料・ソテーオニオン・酵母エキスパウダー・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁・加工でん粉）

- ○ 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。
- ○ 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。
- ○ 小学校のみに提供されるものは㊫、中学校のみに提供されるものには㊥と記載しています。
- ○ 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。
- ○ 今月使用しているしめじ・もやし・ほっけ・ホッキ節・豚肉（10/8のみ）は苫小牧産です。
- ○ じゃがいもは一部厚真産を使用します。（出荷状況による）

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
10月は15日(火)・25日(金)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。
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

苫小牧未来プロジェクト ©2013ホッキ

★活動についてはHPをご確認ください★