令和6年

11月 学校給食予定献立表(西部・中央部)

苫小牧 未来プロジェクト
★活動についてはHPをご確認ください★

姉妹都市メニュー第二弾 ～「ゆば」って何からできているの？～

友好や親善のために自治体同士が提携を結んだ関係を「姉妹都市」といいます。
江戸時代に活動した「八王子千人同心」が縁で苫小牧市・東京都八王子市・栃木県日光市の3都市が盟約を結び、今年で50周年になります。
苫小牧市でも盟約50周年を記念して、11月は日光市の特産品「ゆば」を使用した「日光ゆば丼」と栃木県産とちおとめのイチゴピューレを使用した「とちまるくん いちごのムース」を提供します。ムースのフタには栃木県のマスコットキャラクター「とちまるくん」が描かれていますので注目してみて下さい。
ゆばは大豆の加工食品の一つで、豆乳を加熱した時の表面にできる薄い皮のことです。大豆はいつも食べている豆腐や油揚げ、和食の味付けに欠かせない醤油や味噌など加工方法によって、さまざまな食品や調味料に変化する食材です。
西部・中央部は**11月8日（金）**に提供します。お楽しみに！

姉妹都市 50th ANNIVERSARY
八王子市 | 苫小牧市 | 日光市

健康な歯を育てよう

11月8日は「いい歯の日」です。「118」が「いい歯」のゴロ合わせで日本歯科医師会が作った記念日です。
食べ物をよくかむとだ液が出ます。だ液が出ることで、食べ物の消化・吸収を助けたり、食べ物本来の美味しさを感じることができますよ。
今月は弾力のあるタコを使用した「カミカミタコメンチ」を提供します！よくかんで食べましょう。

11月24日は和食の日です

和食に欠かせないだしの「うま味」は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の1つです。
今月は和食の日にちなみ、2種類のだしを使用したみそ汁を提供します。味わって食べましょう。

かつおだし	煮干しだし
・じゃがいものみそ汁 ・油揚げと小松菜のみそ汁 ・玉ねぎのみそ汁 ・白菜と油揚げのみそ汁	・なめこのみそ汁

お知らせ

- ○牛乳は毎日つきますが、29日（金）は牛乳の代わりにジョアがつきます。
- ○（スプーンマーク）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。
- ○魚には骨が付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。
- ○今月使用している『しめじ・もやし・たら』は苫小牧産です。
- ○『米（さくら米）、じゃがいも』は厚真産です。（出荷状況により変更する可能性あり）

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。

栄養価の項目：エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん

1日（金） 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	15.3 g	15.7 g	1.7 g
中	585 kcal	16.8 g	16.2 g	2.1 g
高	634 kcal	17.9 g	16.6 g	2.3 g
中学	750 kcal	19.9 g	19.5 g	2.6 g

献立名	材料名
白菜と春雨のスープ	人参・白菜・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩）・春雨（緑豆）・醤油（大豆・小麦）・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・こしょう・塩・白炒りごま
春巻き	キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・はるさめ・ポークオイル・ねぎ・ポークミートペースト・ひじき・おろししょうが・小麦粉・植物油脂・みりん・水あめ・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・香辛料・加工でんぷん・ゼラチン・大豆・ごま・菜種油
バランスアップサラダ	わかめ・キャベツ・ツナ油漬フレーク（大豆）・枝豆（大豆）・穀物酢・醤油（大豆・小麦）・砂糖・ごま油（ごま）

5日（火） ナン（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	482 kcal	21.7 g	17.1 g	2.3 g
中	579 kcal	25.9 g	18.7 g	2.8 g
高	620 kcal	28.4 g	20.6 g	3.2 g
中学	723 kcal	32.6 g	23.5 g	3.7 g

献立名	材料名
ナン	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩
ポトフ	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）
ドライカレー	豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・カレーフレーク（小麦）・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース（りんご）・赤ワイン・減塩醤油（大豆・小麦）・にんにく・チャツネ（りんご）・砂糖
アセロラゼリー	砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天

6日（水） 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	540 kcal	20.6 g	14.1 g	1.8 g
中	595 kcal	22.8 g	14.7 g	2.0 g
高	648 kcal	24.9 g	15.5 g	2.4 g
中学	767 kcal	28.5 g	17.5 g	2.6 g

献立名	材料名
鶏肉入り中華スープ	鶏肉・人参・長葱・春雨（緑豆）・たけのこ・干椎茸・醤油ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆）・でん粉・ごま油（ごま）・塩
肉しゅうまい ㊖2個 ㊥3個	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉加工食品・砂糖・粉あめ・ソテーオニオン・豚脂・しょうがペースト・しょうゆ・みりん・香辛料・食塩・みそ・酵母エキスパウダー・小麦粉・水あめ・大豆粉
厚揚げと大根のオイスターソース炒め	大根・人参・絹厚揚げ（豆乳・でん粉・砂糖・植物油脂・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

7日（木） バーガーパン（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	511 kcal	20.9 g	20.8 g	3.1 g
中	565 kcal	22.9 g	21.8 g	3.4 g
高	656 kcal	26.2 g	23.3 g	4.1 g
中学	708 kcal	28.4 g	24.1 g	4.3 g

献立名	材料名
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）
エビカツ（パンにはさんで食べましょう）	むきえび・でん粉・パン粉・砂糖・えびエキス・食塩・香辛料・小麦粉・植物油脂・加工でん粉・大豆・菜種油
もやしとチキンのドレッシング和え	もやし・サラダチキン（鶏肉）・ホールコーン・わかめ・ノンオイルたまねぎドレッシング（小麦・大豆）
卵乳不使用タルタルソース	食用植物油脂・酢・水あめ・砂糖・ピクルス・塩・大豆・大豆粉・玉葱・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・乾燥パセリ・こんにゃく粉

8日（金） ごはん（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	558 kcal	23.0 g	15.4 g	1.7 g
中	623 kcal	26.7 g	16.4 g	2.1 g
高	690 kcal	30.2 g	17.5 g	2.4 g
中学	773 kcal	32.8 g	18.0 g	2.6 g

献立名	材料名
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
日光ゆば丼（ごはんにかけて食べましょう）	ゆば（大豆）・鶏肉・玉葱・人参・たけのこ・こまつな・干椎茸・合わせだし（さば）・おろし生姜・料理酒・砂糖・みりん・うすくち醤油（食塩・小麦・大豆・砂糖・米）・でん粉
とちまるくん いちごのムース	豆乳加工食品・砂糖・いちごピューレー・豚ゼラチン・でん粉・大豆

11日（月） 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	571 kcal	16.8 g	17.4 g	1.8 g
中	626 kcal	18.4 g	18.0 g	2.0 g
高	681 kcal	19.9 g	18.9 g	2.4 g
中学	807 kcal	22.4 g	22.2 g	2.7 g

献立名	材料名
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）
かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・醤油・豚脂・でんぷん・加工でんぷん・パン粉・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・小麦粉・大豆・りんご・植物油脂・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

12日（火） うどん（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	542 kcal	20.6 g	20.0 g	2.5 g
中	615 kcal	24.1 g	21.2 g	3.1 g
高	648 kcal	26.2 g	22.2 g	3.5 g
中学	730 kcal	27.2 g	26.4 g	3.5 g

献立名	材料名
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
野菜かき揚げ	たまねぎ・人参・パーム油・小麦粉・ごぼう・春菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油
グレープゼリーのフルーツ和え	ダイスゼリーぶどう（砂糖・ぶどう果汁）・うんしゅうみかん缶・パインチビット

13日（水） 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	579 kcal	22.5 g	18.2 g	2.0 g
中	636 kcal	24.2 g	19.0 g	2.1 g
高	689 kcal	26.1 g	19.9 g	2.4 g
中学	769 kcal	27.8 g	20.4 g	2.5 g

献立名	材料名
じゃがいものみそ汁	じゃが芋・わかめ・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）
発芽玄米入り平つくね	鶏肉・パン粉・でん粉・玉ねぎ・豚脂・発芽玄米・砂糖・食塩・酵母エキス・香辛料・こいくち醤油・発酵調味料・カツオブシエキス・しょうゆ調味料・加工でん粉・小麦・大豆・豚肉
人参シリシリ	人参・ツナ油漬フレーク（大豆）・こしょう・塩・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・菜種油

14日（木） コッペパン（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	501 kcal	20.0 g	21.2 g	2.0 g
中	563 kcal	23.2 g	22.5 g	2.7 g
高	662 kcal	27.3 g	24.5 g	3.1 g
中学	716 kcal	29.7 g	25.8 g	3.4 g

献立名	材料名
ジュリエンヌスープ	ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・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）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）
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
豚肉ときのこのトマト煮	豚肉・玉葱・人参・しめじ・いんげん・菜種油・トマトソース（大豆）・ウスターソース・にんにく・トマトソースルータイプ（小麦）

15日（金） ごはん（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	568 kcal	23.4 g	16.3 g	1.7 g
中	625 kcal	26.1 g	17.3 g	2.0 g
高	683 kcal	28.5 g	18.3 g	2.2 g
中学	766 kcal	30.7 g	19.1 g	2.3 g

献立名	材料名
中華丼（ごはんにかけて食べましょう）	白菜・もやし・枝豆（大豆）・玉葱・人参・豚肉・いか・干椎茸・おろし生姜・でん粉・菜種油・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・清湯スープ（豚肉・鶏肉）・こしょう・ごま油（ごま）・料理酒
カミカミタコメンチ（よくかんで食べましょう）	助宗鱈すり身・キャベツ・たこ・じゃがいも澱粉・砂糖・食塩・発酵調味料・紅生姜・アオサ粉・パン粉・小麦粉・大豆・とうもろこし澱粉・菜種油

18日（月） 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	585 kcal	21.9 g	20.8 g	1.7 g
中	647 kcal	24.1 g	22.5 g	1.9 g
高	710 kcal	26.3 g	24.4 g	2.1 g
中学	795 kcal	27.9 g	25.2 g	2.2 g

献立名	材料名
油揚げと小松菜のみそ汁	きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・こまつな・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
いわしの煮付け梅風味（小骨に気をつけて食べましょう）	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削り節・砂糖・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・こんぶだし・大豆・小麦
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

19日（火） 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	26.5 g	18.3 g	2.8 g
中	677 kcal	30.1 g	19.3 g	3.2 g
高	695 kcal	31.5 g	20.1 g	3.7 g
中学	725 kcal	32.5 g	20.2 g	3.8 g

献立名	材料名
もやしたっぷりみそラーメン	玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・味噌ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・小麦・ごま）・清湯スープ（豚肉・鶏肉）・減塩味噌（大豆）・にんにく・おろし生姜・こしょう・菜種油
揚げパオパオ（2個）	キャベツ・長ねぎ・しょうが・小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・豚肉・豚レバー・豚脂・塩こうじ・酵母エキス・コーンスターチ・しょうゆ・発酵調味液・食塩・菜種油

20日（水） 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	503 kcal	20.1 g	13.0 g	1.5 g
中	564 kcal	23.0 g	14.4 g	2.0 g
高	629 kcal	25.7 g	15.5 g	2.3 g
中学	714 kcal	28.2 g	16.3 g	2.8 g

献立名	材料名
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
プルコギ	豚肉・玉葱・にら・人参・アップルソース（りんご）・醤油（大豆・小麦）・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油（ごま）・料理酒・コチュジャン（味噌・砂糖・唐辛子・植物油脂・食塩・米麹・酒・大豆）

21日（木） 黒糖パン（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	463 kcal	19.8 g	17.2 g	2.3 g
中	530 kcal	22.3 g	18.9 g	2.9 g
高	640 kcal	26.3 g	21.3 g	3.4 g
中学	758 kcal	31.1 g	25.4 g	4.3 g

献立名	材料名
ABCスープ	じゃが芋・玉葱・人参・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）・アルファベットマカロニ（小麦）・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）
肉団子ケチャップ味 ㊖1個 ㊥2個	鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・加工でんぷん・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・菜種油
キャベツとベーコンのソテー	キャベツ・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ホールコーン・コンソメ（鶏肉・豚肉）・塩・こしょう・菜種油

22日（金） ごはん（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	574 kcal	24.2 g	15.0 g	1.6 g
中	648 kcal	28.2 g	16.8 g	1.7 g
高	725 kcal	32.1 g	18.6 g	2.3 g
中学	809 kcal	34.5 g	19.4 g	2.4 g

献立名	材料名
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）
開拓丼（ごはんにかけて食べましょう）	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
りんごゼリー	りんご果汁・砂糖・水あめ

25日（月） ごはん（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	579 kcal	18.3 g	16.6 g	2.1 g
中	660 kcal	20.7 g	18.9 g	2.7 g
高	742 kcal	23.0 g	21.1 g	3.1 g
中学	839 kcal	25.1 g	22.2 g	3.3 g

献立名	材料名
ポークカレー	豚肉・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
糸寒天のサラダ	糸寒天（寒天・こんにゃく粉）・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・青じそドレッシング（砂糖・塩・醸造酢・酵母エキス・水あめ・発酵調味料・酵母エキスパウダー・レモン果汁・鰹節エキス・魚醤・青じそ・香辛料）

26日（火） スパゲティ（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	582 kcal	18.8 g	20.1 g	2.5 g
中	665 kcal	21.2 g	21.4 g	3.1 g
高	665 kcal	21.2 g	21.4 g	3.1 g
中学	742 kcal	23.7 g	22.7 g	3.7 g

献立名	材料名
セルフナポリタン	玉葱・人参・しめじ・ピーマン・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・味噌（大豆）・トマトケチャップ・砂糖・にんにく・菜種油
ハッシュポテト	じゃがいも・玉葱・上新粉・食塩・大豆油（大豆）・菜種油

セルフナポリタンの盛り付けの目安は小玉で
- 低学年：少なめ1杯
- 中学年・高学年：1杯
- 中学校：多め1杯

27日（水） 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	532 kcal	23.8 g	10.3 g	1.7 g
中	595 kcal	26.4 g	10.8 g	1.8 g
高	660 kcal	28.8 g	11.3 g	2.2 g
中学	740 kcal	30.6 g	11.8 g	2.3 g

献立名	材料名
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）・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・合わせだし（さば）・和風だし
苫小牧産真だらみそ漬け（小骨に気をつけて食べましょう）	真だら・粒みそ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・大豆
肉じゃが	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆（大豆）・合わせだし（さば）・和風だし・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・みりん・醤油（大豆・小麦）・砂糖・料理酒・菜種油

28日（木） コッペパン（スプーン）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	524 kcal	25.7 g	20.5 g	2.5 g
中	601 kcal	28.2 g	22.6 g	3.0 g
高	716 kcal	32.2 g	25.5 g	3.5 g
中学	777 kcal	34.1 g	26.9 g	3.8 g

献立名	材料名
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
照り焼きチキン	鶏肉・しょうゆ・砂糖・発酵調味料・加工でん粉・大豆・小麦
ハリハリサラダ	切干大根・きゅうり・白炒りごま・和風大根おろしドレッシング（大根おろし・しょうゆ・食用植物油脂・醸造酢・砂糖・たまねぎ・発酵調味料・レモン果汁・オイスターエキス・食塩・にんにく・乾燥レッドベルペパー・香辛料・小麦・大豆）・ロースハム（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）

29日（金） 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	548 kcal	16.1 g	10.3 g	1.9 g
中	605 kcal	17.7 g	11.1 g	2.2 g
高	663 kcal	19.3 g	12.0 g	2.6 g
中学	750 kcal	21.1 g	12.6 g	2.7 g

献立名	材料名
ぎょうざスープ	豚肉・ひとくち水餃子（キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト・植物油脂・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・加工でん粉・ごま・大豆）・おろし生姜・青梗菜・人参・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）・干椎茸
ポテトコロッケ	じゃがいも・砂糖・パン粉・しょうゆ・食塩・鶏肉・小麦粉・大豆・菜種油
白菜の中華和え	白菜・もやし・人参・春雨（緑豆）・穀物酢・醤油（大豆・小麦）・砂糖・ごま油（ごま）・白炒りごま
ジョアプレーン	脱脂粉乳・砂糖

この日は牛乳の提供はありません。牛乳代替品提供者には通常どおり豆乳・麦茶を提供します。

夜間窓口を開設しております

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください。
11月は15日(金)・25日(月) 17:00～20:00まで

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。

お問い合わせ先
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