

令和7年



9月 学校給食予定献立表(西部・中央部)

★みんなで食育SDGs★
給食・食育標語の昨年度受賞作品より
その一口 みんなの思い つまってる



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	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 571kcal 23.2g 18.3g 1.8g 中 626kcal 25.2g 19.1g 1.9g 高 677kcal 27.5g 20.0g 2.1g 中学 757kcal 29.2g 20.5g 2.2g	2 うどん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 589kcal 23.9g 22.2g 3.2g 中 664kcal 27.4g 24.0g 4.1g 高 696kcal 29.8g 25.8g 4.6g 中学 718kcal 30.3g 25.9g 4.7g	3 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 628kcal 27.9g 23.5g 2.3g 中 693kcal 30.4g 25.4g 2.4g 高 757kcal 32.9g 27.5g 2.8g 中学 842kcal 34.7g 28.2g 2.9g	4 コッパン	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 556kcal 22.0g 25.1g 2.7g 中 633kcal 24.0g 27.4g 3.3g 高 754kcal 28.8g 30.4g 3.7g 中学 847kcal 32.3g 34.6g 4.0g	5 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 538kcal 23.0g 11.3g 1.6g 中 597kcal 25.0g 12.3g 1.9g 高 669kcal 28.0g 14.4g 2.0g 中学 754kcal 29.7g 15.2g 2.1g
油揚げと大根のみそ汁 はつがげんまい ひら 発芽玄米入り平つくね にんじん 人参シリシリ	きざみ油揚げ(大豆)・大根・人参・鰯だしパック・ こんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・和風 だし 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・カツオシユエキス・しょうゆ調味料・加工 でん粉・小麦・大豆・豚肉	白ごまとつぷりみそうどん ポテトビーフコロッケ キャベツのかりかり梅和え	鶏肉・焼竹輪(魚肉・でんぶん・植物油・砂糖・食塩・ 寒天・粉あめ・大豆)・きざみ油揚げ(大豆)・キャ ベツ・玉葱・人参・長葱・和風だし・こんぶだし・ 白ねりごま・白すりごま・醤油(大豆・小麦)・味 噌(大豆)・砂糖 じゃがいも・牛肉・スイートコーン・たまねぎ・ にんじん・マッシュポテト・しょうゆ・砂糖・小 麦粉・植物油・食塩・パン粉・大豆・菜種油 キャベツ・枝豆(大豆)・かりかり梅・塩・赤し ぞ液・砂糖・でん粉・昆布エキス・酵母エキス・塩・ 砂糖・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・ さば)	なめこのみそ汁 さば塩焼き 和風枝豆サラダ	なめこ・人参・長葱・冷凍豆腐(大豆)・きざみ油揚 げ(大豆)・煮干しだしパック(かたくちいわし)・合 わせだし(さば)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) 真さば・アンチョビ・食塩・水あめ 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	つづつづコーンスープ ポークフランク コッパンを手で割って、 はさんで食べよう!	玉葱・ショールダーベーコン(豚肉)・塩・砂糖・香辛料)・クリームコーン缶・ホールコーン・ルゥボタージ ュ(小麦・乳・大豆・豚肉)・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 豚肉・食塩・砂糖・香辛料 じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・魚肉ソーセージ(魚 肉)・植物油・砂糖・醸造酢・食塩・オニオンエキス・ 香味食用油・カツオエキス・香辛料・酵母エキス・ 加工でん粉・小麦・大豆)・菜種油・にんにく・塩・ こしょう・カレー粉・醤油(大豆・小麦)	鶏団子(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・豚肉)・玉葱・人参・ 鰯だしパック・こんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) 鶏肉・パン粉・醤油・砂糖・みりん・でん粉・玉ねぎ・しょうゆ・小麦 大豆・菜種油 芽ひじき・れんこん・人参・ツナ油漬フレーク(大豆)・鰯油・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・りんご糖(果糖・塩)	鶏団子(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・豚肉)・玉葱・人参・ 鰯だしパック・こんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) 鶏肉・パン粉・醤油・砂糖・みりん・でん粉・玉ねぎ・しょうゆ・小麦 大豆・菜種油 芽ひじき・れんこん・人参・ツナ油漬フレーク(大豆)・鰯油・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・りんご糖(果糖・塩)
8 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 556kcal 19.1g 15.5g 2.3g 中 632kcal 21.9g 17.7g 3.2g 高 708kcal 24.3g 19.7g 3.2g 中学 799kcal 26.7g 20.9g 3.5g	9 ラーメン	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 574kcal 21.9g 16.6g 3.2g 中 655kcal 25.1g 17.2g 3.5g 高 671kcal 26.3g 17.6g 4.2g 中学 704kcal 27.3g 17.7g 4.3g	10 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 535kcal 20.8g 13.8g 1.7g 中 593kcal 22.5g 14.5g 1.9g 高 648kcal 24.7g 15.4g 2.3g 中学 727kcal 26.2g 15.8g 2.4g	11 バーガーパン	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 481kcal 21.4g 16.0g 2.8g 中 545kcal 23.6g 16.8g 3.2g 高 646kcal 27.1g 18.4g 3.8g 中学 703kcal 29.0g 19.4g 3.9g	12 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 556kcal 20.1g 13.4g 1.5g 中 619kcal 23.0g 14.8g 2.1g 高 694kcal 26.8g 16.5g 2.6g 中学 769kcal 28.2g 16.9g 2.8g
ポークハヤシライス 糸寒天のサラダ	豚肉・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・菜種油・ ハヤシルウ(小麦)・トマトソース(大豆)・ウスタ ーソース・アップルソース(リンゴ)・赤ワイン 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・減塩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・鰯油(大豆)・ 魚肝油・青じそ・香辛料)・砂糖・醤油(大豆・小麦) ・青じそドレッシング(砂糖・醤油・醸造酢・か つお節だし・食塩・米発酵調味料・昆布だし・白 菜エキス・かつお節エキス・オニオンエキス・塩 蔵青じそ・酵母エキスパウダー・香辛料・小麦・大豆)	塩ラーメン 揚げぎょうざ(2個) アロエ入りフルーツ和え	キャベツ・人参・長葱・豚肉・つと(たらすり身・ じゃがいもでん粉)・砂糖・塩・ホールコーン・わか め・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・ 大豆)・からスープポーク&チキン(豚肉・鶏肉)・ 中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こ しょう・菜種油 キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・豚脂・しょうゆ・ でん粉・酵母エキス・食塩・砂糖・しょうがペース ト・香辛料・小麦粉・油揚げ(大豆)・加工デンプン・ 大豆・菜種油 デザートアロエ(アロエバ・砂糖)・黄桃ダイス カット(もも)・パインチップ	さつまいものみそ汁 いわしのしょうが煮 小骨に気をつけて食べましょう	玉葱・人参・長葱・さつま芋・きざみ油揚げ(大豆))・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こん ぶだし・鰯だしパック いわし・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・ おろししょうが・ごま油(大豆)・酢・塩・小麦・大豆 チキンさきみ水煮(鶏さきみ・でんぶん・食塩・ 野菜エキス)・キャベツ・ピーマン・こしょう・塩・ ごま油(ごま)・白すりごま・すくち醤油(食塩・ 小麦・大豆・砂糖・米)	ニョッキのオニオンスープ 網焼きハンバーグ バーガーパンにはさんで食べよう!	ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・卵・食塩・上新粉・ 加工でんぶん)・ショールダーベーコン(豚肉)・塩・砂糖・ 香辛料)・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・パセリ・ オニオンソース・オニオンソース(小麦・大豆)・醤油(大豆・ 小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉) 鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マギーリン・しょうゆ・ 牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマケチャップ・ 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・豚肉 人参・玉葱・ポークハム(豚肉)・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・ 香辛料)・菜種油・にんにく・おろし生姜・ナポリタン ソース(トマト・玉葱・人参・砂糖・加工でん粉・大豆油・ にんにく・塩・香辛料・大豆)・こしょう・トマケチ ャップ・中濃ソース(りんご)・砂糖	冷凍豆腐(大豆)・人参・もやし・焼竹輪(魚肉・で んぶん)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・おろしご ま油(ごま)・料理酒・コチュジャン(味噌・砂糖・ 唐辛子・大豆油・食塩・米麹・パプリカ・酒糟・ 大豆) 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	
9月4日は「9(く)4(じら)の日」です 昭和20~40年代の食糧難の時代には、安価で栄養価の高いくじら肉が、 学校給食や家庭料理で広く食べられていました。 しかし、捕鯨の制限や価格が高くなったことにより徐々に姿を消しました。 現在でも一部の地域(北海道は、函館、釧路など)では、食べられており、 くじら肉の食文化を継承する目的で学校給食に提供されています。 「くじらの日にちなみ、9月5日(金)に「くじらの一口カツ」を提供します。 よく味わって食べてください。	16 うどん	17 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 564kcal 23.6g 21.8g 2.8g 中 630kcal 26.9g 23.2g 3.3g 高 655kcal 29.0g 24.2g 3.7g 中学 731kcal 30.0g 27.8g 3.8g	18 コッパン	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 633kcal 24.6g 20.8g 1.7g 中 702kcal 28.0g 22.8g 1.9g 高 774kcal 30.7g 22.8g 2.3g 中学 856kcal 32.4g 25.5g 2.3g	19 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 459kcal 18.5g 15.2g 2.4g 中 538kcal 21.5g 17.0g 3.1g 高 659kcal 25.6g 19.6g 3.8g 中学 721kcal 27.9g 20.9g 4.3g		
	肉うどん メンチカツ ④レモンムース	ごま汁 白身魚フライ キャベツのおかかマヨ和え 減塩小袋ソース	豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚 肉)・でんぶん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・ 大豆)・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・鰯だしパ ック 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・ 砂糖・食塩・香辛料・小麦粉・コンフラワー・ 加工デンプン・貝殻焼成Ca・大豆・菜種油・植物油 豆乳加工食品・砂糖・レモン果汁・豚ゼラチン・ でん粉・大豆	ベーコンポトフ 焼きそば コッパンを手で割って、 はさんで食べよう!	鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・きざみ油揚げ(大 豆)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・ 白炒りごま・減塩味噌(大豆)・白ねりごま ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・塩・大豆・菜種 油 キャベツ・人参・枝豆(大豆)・もやし・醤油(大豆・ 小麦)・かつお節・エッグケア(大豆)	ごぼうサラダ	小麥粉・食塩・粉末ソース・粉末醤油・酵母エキス・ キャベツ・中濃ソース・植物油・豚肉・にんじん・ 砂糖・香辛料・乳酸カルシウム・えび・大豆・鶏肉・ もも・りんご・かん水 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)	サンラータン 酸味と辛味のある中華料理の スープですが、食べやすいよう にアレンジしています マーボー豆腐 フルーツキャロットゼリー	鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・にら・おろし生姜・中 華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩・ こしょう・醤油(大豆・小麦)・ごま油(ごま)・穀物酢 でん粉 豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(大 豆)・でん粉(小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメンジャン (小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメンジャン (小麦)・ごま油(ごま)・ごま油(ごま)・清湯スープ(豚肉・ 鶏肉) オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖
22 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 582kcal 22.1g 16.3g 1.7g 中 640kcal 24.4g 17.0g 2.0g 高 698kcal 26.9g 17.8g 2.3g 中学 825kcal 30.6g 20.6g 2.5g	24 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 601kcal 18.4g 17.2g 2.1g 中 685kcal 21.0g 19.6g 2.6g 高 773kcal 23.4g 21.8g 3.0g 中学 872kcal 25.4g 23.0g 3.2g	25 黒糖パン	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 514kcal 23.8g 19.3g 2.0g 中 586kcal 26.9g 20.8g 2.6g 高 699kcal 31.0g 23.0g 3.0g 中学 782kcal 34.6g 25.5g 3.4g	26 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 515kcal 21.8g 14.8g 1.7g 中 570kcal 23.6g 15.8g 1.8g 高 624kcal 25.3g 17.1g 2.1g 中学 706kcal 27.1g 17.8g 2.4g		
豚汁 カツオカツ 白菜のり和え	豚肉・じゃが芋・つきこんにゃく・ごぼう・玉葱・ 人参・塩こうじ(米こうじ・塩・酒糟)・和風だし・ 減塩味噌(大豆)・鰯だしパック・味噌(大豆)・冷 凍豆腐(大豆) 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・加工でん粉・大豆・菜種油 白菜・人参・刻みのみり・醤油(大豆・小麦)・だし しょうゆ(小麦・大豆・さば)	ポークカレー ラ・フランスの ぶるぶるミルク和え 牛乳を使用したなめらかで プリンとした食感のデザートです!	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生クリーム(乳)・ パームオイル(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(リンゴ)・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 ソフトゼリーの素(砂糖)・りんご濃果汁)・牛乳・ ラ・フランス缶(西洋なし・砂糖)	えーびー ABCスープ パズル香る白身魚フライ 小骨に気をつけて食べましょう	じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・こしょう・塩・ ブイヨン(牛肉・鶏肉)・小麦・大豆)・ アルファベットマカロニ(小麦)・スライスイ ンナー(鶏肉・豚脂)・でん粉・食塩・砂糖・香辛料・ 酵母エキス・加工デンプン・豚肉・大豆)・白ワイン・ チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) ホキ・パン粉・小麦粉・バターミックス・パジ ルペースト・食塩・大豆・菜種油 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)	キャベツ・きざみ油揚げ(大豆)・人参・味噌(大豆))・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ サクラマス(さけ)・粒みそ・大豆・食塩・砂糖・ 大豆油・香辛料 水煮大豆・芽ひじき・きざみ油揚げ(大豆)・人参・ 菜種油・和風だし・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料 理酒			
29 ごはん	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 611kcal 21.7g 17.4g 1.5g 中 674kcal 24.6g 18.6g 1.9g 高 748kcal 28.4g 20.6g 2.4g 中学 826kcal 30.1g 21.0g 2.6g	30 スパゲティ	栄養価 エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん 低 543kcal 23.5g 16.9g 1.9g 中 638kcal 27.6g 18.9g 2.5g 高 680kcal 30.1g 20.9g 2.7g 中学 752kcal 32.7g 22.5g 2.9g	日本では、1人当たり毎日おにぎり 1個分(103g)の食品が捨てられています! 残さず食べて くれるとうれしい!	○牛乳は毎日つきます。5日缶は牛乳のわりりにジョアがつきます。 ○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苦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・ピーマン・ます」は苦小牧産です。 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。				
ワンタンスープ ピビンバ お米のりごた르트	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・ 醤油(大豆)・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醬 油・ラーメンベース(鶏肉・豚肉)・ごま・小麦・大豆) カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ(大豆)・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(にんにく・ りんご)・みか・人参・塩・砂糖・酢・唐辛子・か つおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・ 昆布・大豆)・オイスターソース(かきエキス・ホタテ エキス・魚肝油)・かき・こんぶエキス・酵母エキス・ 水あめ・塩・酒糟・加工デンプン りんご)・豆乳・米粉・砂糖・ショートニング・コ ーンフラワー・植物油・水あめ・大豆粉・こんに ゃく加工品・加工でん粉・乳酸Ca・大豆	ミートスパゲティ ブロッコリーの イタリアンサラダ	豚肉・玉葱・人参・きざみ椎茸・カット大豆・おろ し生姜・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・赤 ワイン・トマケチャップ・トマトピューレ・にん にく・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉)・小麦)・菜種油 ミートソース(豚肉・鶏肉)・大豆) キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ポークハム(豚 肉)・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・イタ リアンドレッシング(食用植物油・砂糖・醸造酢・ 食塩・発酵調味料・玉葱・香味食用油)・酵母エキ スパウダー・香辛料・トマト・加工でん粉)・砂糖						

夜間窓口を開設
しております

9月は16日・25日です 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
第2学校給食共同調理場

苦小牧市柳町1丁目3-5
電話 (0144) 57-5881
苦小牧市美原町3丁目9-10
電話 (0144) 67-1815