令和８年 

10月 学校給食予定献立表（西部・中央部）

～今月の標語～
給食は　笑顔　栄養　宝箱

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★

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
○牛乳は毎日つきます。7日(水)は牛乳の代わ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。 ○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。 食物アレルギーをお持ちの方は、毎月の献立表でご確認ください。 ○魚の骨は、のどに刺さらないように注意して取り除きましょう。 ○小学校のみ提供されるものは小、中学校のみ提供されるものには中と記載しています。 ○通常より配食量を増やしている献立には 増 マークがつきます。 ○今月使用している「しめじ・もやし・大根（20日のみ）」は苫小牧産です。 ○その他学校給食の情報は、苫小牧市HPをご覧ください。 **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。**		**10月10日は目の愛護デーです** 10月10日は目の健康を考える「目の愛護デー」です。数字の1010を横にすると「まゆと目」に見えることが由来です。今月提供する「ブルーベリークレープ」には、目の疲れを和らげる紫色の色素「アントシアニン」が含まれています。 これを機に、勉強やタブレットなどの見過ぎで疲れた目を休める習慣をつけましょう。		**胆振産の野菜を使用しています！** 10月の給食では、樽前地区で収穫された「大根」を「根菜肉うどん」に使用しています。 また、昨年度に引き続き、学校給食の食べ残しや生ごみをバイオガス発電に活用し、その副産物である肥料で育てた厚真産の「キャベツ」も積極的に使用しています。				
5 ごはん どさんこ汁 親子丼 増 ごはんにかけて食べましょう さつまいもチップス	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 522kcal・23.5g・14.4g・1.8g 中 627kcal・27.6g・15.7g・2.3g 高 712kcal・32.5g・17.6g・2.6g 中学 811kcal・35.8g・18.3g・3.1g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ホールコーン・長葱・有塩バター（乳）・おろし生姜・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック・和風だし 鶏肉・玉葱・人参・卵・グリンピース・細切り薄鉾(魚肉・砂糖・塩・米発酵調味液・魚介エキス調味液・加工でん粉)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・料理酒 さつま芋・砂糖・植物油脂	6 【目の愛護デー献立】うどん 白だしうどん 野菜かき揚げ うどんにのせて食べましょう ブルーベリークレープ	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 537kcal・19.8g・21.0g・2.6g 中 615kcal・23.3g・21.6g・3.2g 高 686kcal・25.8g・25.9g・3.6g 中学 707kcal・26.3g・26.0g・3.6g 鶏肉・人参・長葱・白菜・ごぼう・きざみ油揚げ(大豆)・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・干椎茸・カット昆布・みりん・塩・料理酒・鰹だしパック・関西うどんだしだしょうゆ・塩・砂糖・発酵調味料・かつおぶし・あじぶし・うるめぶし・にぼしエキス・醸造酢・にぼし・かつおぶし粉末・まぐろエキス・小麦・大豆) たまねぎ・人参・パーム油・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油 豆乳・加工油脂・砂糖・米粉・ブルーベリー果汁・植物油・木あめ・砂糖・大豆粉・レモン果汁・小麦不使用しょうゆ・加工デンプン	7 ごはん 油揚げと小松菜のみそ汁 豆腐ひじきハンバーグ 肉じゃが ジョアストロベリー やさいふりかけ 牛乳の提供はありません。牛乳代替品提供者については通常どおり豆乳・麦茶を提供します。	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 538kcal・19.8g・15.7g・2.1g 中 633kcal・22.9g・16.5g・2.2g 高 692kcal・25.3g・17.3g・2.5g 中学 774kcal・27.0g・17.8g・2.6g きざみ油揚げ(大豆)・冷凍豆腐(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 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・塩・香辛料・大豆・小麦・菜種油 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝(こんにゃく芋)・枝豆(大豆)・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)・みりん・砂糖・料理酒・菜種油 いちご果汁・脱脂粉乳・砂糖 塩蔵広島菜・塩蔵京菜・塩蔵大根菜・砂糖・鰹削り節・塩麹赤しそ・塩・かぼちゃフレーク・人参フレーク・みりん・酵母エキス・鰹削り節粉末・食用植物油脂・昆布エキス	8 黒糖パン クイッティオスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ ミニすりおろし ピーチゼリー	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 517kcal・25.2g・20.0g・2.5g 中 589kcal・27.5g・22.0g・2.9g 高 703kcal・31.2g・24.6g・3.4g 中学 762kcal・33.2g・25.7g・3.7g 人参・たけのこ・干椎茸・クイッティオ・ショルダーベーコン(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) 鶏肉・しょうゆ・砂糖・発酵調味料・大豆・小麦 じゃがいも・人参・枝豆(大豆)・魚肉ソーセージ(魚肉・植物油脂・砂糖・醸造酢・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・加工でんぷん・小麦・大豆)・エッグケア(大豆)・砂糖・塩・こしょう 砂糖・白桃ピューレ・もも濃縮果汁・水あめ・白桃果肉	9 ごはん 豚すき丼 ごはんにかけて食べましょう えびしゅうまい 2個	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 552kcal・22.0g・15.3g・1.6g 中 655kcal・25.3g・16.3g・2.0g 高 721kcal・28.1g・17.3g・2.2g 中学 857kcal・32.0g・20.6g・2.8g 豚肉・白滝・玉葱・人参・長葱・綿厚揚げ(豆乳・塩・植物油脂・加工でんぷん・大豆)・干椎茸・醤油(大豆・小麦)・みりん・料理酒・砂糖 玉ねぎ・イトヨリダイすり身・エビ・豚脂・パン粉・砂糖・塩・チキンスープ・発酵調味料・醤油・魚介エキス・小麦粉・加工でんぷん・大豆
【中学生】令和8年9月分～11月分無償化 エネルギー・食料品価格の物価高騰による保護者の経済的負担軽減のため、苫小牧市から学校給食費支援を受けることになりました。 詳しくは、QRコードからご確認ください。 		13 スパゲティ 八王子風セルフナポリタン トッピング用炒め玉ねぎ 玉ねぎはナポリタンにのせましょう ハッシュポテト マスカットゼリー	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 564kcal・19.6g・14.6g・2.4g 中 641kcal・22.3g・15.4g・2.9g 高 643kcal・22.3g・15.5g・3.0g 中学 716kcal・25.2g・16.2g・3.6g 玉葱・人参・ピーマン・スティックベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・トマトケチャップ・砂糖・味噌(大豆)・菜種油・にんにく 玉葱・菜種油・塩・こしょう じゃがいも・玉葱・上新粉・塩・大豆油・菜種油 ぶどう果汁・砂糖・水あめ・乳酸Ca	14 ごはん いも団子汁 あじフライ 小骨に気をつけて食べましょう ブロッコリーのごま和え 減塩小袋ソース	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 536kcal・21.2g・15.3g・2.0g 中 627kcal・23.8g・15.9g・2.2g 高 682kcal・25.5g・16.2g・2.4g 中学 788kcal・28.8g・18.1g・2.9g いも団子(じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・加工でん粉)・鶏肉・きざみ油揚げ(大豆)・人参・長葱・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) あじ・パン粉・小麦粉・塩・菜種油 ブロッコリー・人参・醤油(大豆・小麦)・砂糖・白すりごま	15 ナン 大根ポトフ ドライカレー ナンにのせて食べましょう 豆乳クリーム大福	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 501kcal・22.0g・20.8g・2.3g 中 588kcal・26.5g・23.3g・2.8g 高 626kcal・28.9g・25.2g・3.2g 中学 717kcal・32.8g・27.2g・3.7g 小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・塩 大根・キャベツ・玉葱・人参・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・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)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) 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 豆乳加工品・砂糖・澱粉・もち粉・上新粉・水あめ・加工でんぷん・大豆	16 ごはん 具だくさんキムチ鍋 チヂミ もやしときゅうりのナムル 具だくさんキムチ鍋の盛り付け目安 低学年：小玉2杯 中学年：小玉2杯半 高学年・中学校：小玉3杯	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 538kcal・19.1g・17.5g・1.9g 中 634kcal・22.2g・18.5g・2.3g 高 717kcal・25.1g・21.1g・3.0g 中学 790kcal・26.4g・21.3g・3.0g 豚肉・さつま揚げ(魚肉・でん粉・砂糖・塩・菜種油)・焼き豆腐(豆乳・加工でんぷん・大豆)・はくさい・キムチ(白菜・大根・長ねぎ・砂糖・りんご・塩・とうがらし・おきあみ・にんにく・しょうが)・長葱・にら・人参・白菜・しめじ・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・みりん・にんにく・塩・ごま油(ごま)・料理酒・味噌(大豆)・キムチの素(りんご・いか・大豆) 米粉・砂糖・豚肉・鶏肉・にんじん・しょうゆ・塩・菜種油・大豆 きゅうり・人参・もやし・穀物酢・白炒りごま・ごま油(ごま)・鶏がらだし(塩・チキンエキスパウダー・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・酵母エキスパウダー)・醤油(大豆・小麦)・砂糖
19 わかめごはん さつまいものみそ汁 肉団子みそ味 ・小学1、2年生：1個 ・小学3年生以上：2個 ごぼうとコーンのマヨサラダ	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 521kcal・17.9g・15.0g・2.4g 中 692kcal・23.4g・19.3g・3.4g 高 750kcal・25.4g・20.3g・3.7g 中学 830kcal・26.8g・20.8g・3.9g 白米・わかめご飯の素(わかめ・塩・砂糖・酵母エキス) 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・鰹だしパック 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・加工でん粉・豚脂・塩・植物油脂・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・発酵調味料・ごま・醸造酢・みそ調味料・酵母エキス・しょうが・菜種油・小麦・大豆・りんご ごぼう・人参・ホールコーン・醤油(大豆・小麦)・こしょう・白炒りごま・エッグケア(大豆)・チキンフレーク水煮(鶏肉・加工でんぷん・塩・野菜エキス)	20 うどん 根菜肉うどん 樽前地区の大根使用♪ 豚肉のコロッケ グレープゼリーの フルーツ和え	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 515kcal・18.1g・17.1g・2.5g 中 602kcal・21.1g・17.9g・3.0g 高 627kcal・22.2g・18.3g・3.4g 中学 709kcal・23.6g・21.9g・3.4g 豚肉・大根・人参・ごぼう・干椎茸・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・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 じゃがいも・豚肉・玉葱・乾燥マッシュポテト・豚脂・パン粉・小麦粉・植物油脂・コーンフラワー・水あめ・でん粉・大豆・砂糖・塩・香辛料・粉末醤油・酵母エキス・菜種油 ダイスゼリー巨峰(砂糖・ぶどう果汁)・うんしゅうみかん缶(みかん・砂糖)・パインチビット	21 ごはん 白玉汁 開拓丼 増 ごはんにかけて食べましょう 味付小魚	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 539kcal・24.1g・12.5g・1.7g 中 650kcal・28.0g・13.8g・1.8g 高 738kcal・32.0g・15.4g・2.4g 中学 825kcal・34.4g・16.0g・2.6g 白玉もち(もち米粉・加工デンプン)・鶏肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・人参・長葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし 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 かたくちいわし・砂糖・醤油・塩・キャッサバでん粉・小麦・大豆	22 バーガーパン ミネストローネ フィッシュフライ 卵乳不使用タルタルソース 小魚にはさんで食べましょう 小骨に気をつけて食べましょう ブロッコリーのサラダ 中シークヮーサーゼリー	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 506kcal・21.1g・21.4g・2.4g 中 565kcal・23.2g・22.7g・2.9g 高 661kcal・27.0g・24.7g・3.4g 中学 752kcal・29.0g・25.8g・3.6g スティックベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ポテッスピーンズ(黄大豆・青大豆・手亡豆・金時豆)・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ダイストマト・にんにく・パセリ・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)・白ワイン・野菜ジュース(人参約末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉)・塩・こしょう スケソウダラ・塩・パン粉・小麦粉・菜種油・大豆 植物油脂・酢・砂糖・木あめ・ピクルス・塩・大豆・乾燥玉葱・からし粉・乾燥パセリ・香辛料・酵母エキス・加工でんぷん ブロッコリー・人参・ホールコーン・コーンクリームドレッシング(植物油脂・砂糖・醸造酢・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・ブルーンピューレ・レモン果汁・にんしんエキス・加工でん粉) 砂糖・シークヮーサー果汁	23 ごはん 鶏つみれのすまし汁 さばみそ煮 骨まで食べられます もやしと小松菜のなめたけ和え	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 506kcal・24.9g・13.8g・2.0g 中 589kcal・27.5g・14.4g・2.5g 高 642kcal・29.6g・14.8g・2.6g 中学 718kcal・31.2g・15.1g・2.7g 鶏つみれ(スケトウダラ・玉葱・鶏肉・デンプン・にんじん・ごぼう・生姜・ラード・チキンオイル・塩・砂糖・大豆・豚肉)・冷凍豆腐(大豆)・大根・人参・干椎茸・長葱・うすくち醤油(塩・小麦・大豆・砂糖・米)・鰹だしパック・減塩醤油(大豆・小麦)・料理酒・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・塩・和風だし さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料・大豆 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・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)・だしじゃうゆ(小麦・大豆・さば)
26 ごはん なめこのみそ汁 とんかつ ツナきゅうり 減塩小袋ソース	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 533kcal・23.0g・16.8g・1.7g 中 624kcal・26.1g・17.8g・2.0g 高 730kcal・30.8g・21.5g・2.4g 中学 805kcal・32.6g・21.7g・2.7g 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(いわし煮干し・塩)・合わせだし(さば)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) 豚肉・塩・砂糖・加工でんぷん・パン粉・でん粉・大豆粉・植物油脂・小麦・菜種油 もやし・きゅうり・ツナ油漬フレーク・醤油(大豆・小麦)・砂糖・穀物酢・ごま油(ごま)	27 ラーメン しょうゆラーメン 米粉のたこ焼き ・小学1、2年生：1個 ・小学3年生以上：2個 アセロラゼリー	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 501kcal・20.8g・13.1g・2.6g 中 648kcal・25.8g・16.0g・3.3g 高 663kcal・27.2g・16.6g・3.8g 中学 693kcal・28.2g・16.7g・3.9g 豚肉・人参・白菜・もやし・長葱・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) 米粉・キャベツ・タコ・砂糖・塩・和風だしの素・加工でんぷん・大豆・菜種油 砂糖・アセロラ果汁・加工でんぷん	28 【ハロウィン献立】ごはん かぼちゃの挽肉カレー 紫キャベツの コールスロー	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 557kcal・18.0g・17.9g・2.2g 中 677kcal・21.3g・20.6g・2.7g 高 763kcal・23.7g・23.0g・3.2g 中学 860kcal・25.9g・24.3g・3.4g 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・パーモントカレー(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) レッドキャベツ・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	29 黒糖パン ニョッキの オニオンスープ デミグラスソース ハンバーグ コーンと枝豆のソテー	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 530kcal・22.7g・20.0g・2.5g 中 604kcal・25.3g・21.6g・3.0g 高 720kcal・29.3g・23.8g・3.3g 中学 802kcal・32.6g・26.1g・3.8g ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・鶏卵・塩・上新粉・加工でんぷん)・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・パセリ・オニオンスープ(ゼラチン・小麦・大豆・豚肉)・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉) 鶏豚ハンバーグ(鶏肉・豚肉・たまねぎ・豚脂・でん粉・砂糖・トマトケチャップ・植物油脂・乾燥マッシュポテト・野菜ペースト・香辛料・オニオンエキスパウダー・塩・酵母エキス・加工でんぷん・大豆)・ハンバーグソース(トマト・たまねぎ・りんご・砂糖・醤油・酢・酒精・塩・ショートニング・でんぷん・香辛料・肉エキス・酵母エキス・加工でんぷん・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) 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	30 ごはん わかめと豆腐のみそ汁 まぐろカツ 大根のそぼろ煮	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 536kcal・20.6g・16.8g・1.7g 中 628kcal・23.4g・17.7g・2.0g 高 681kcal・25.5g・18.2g・2.1g 中学 813kcal・29.3g・21.6g・2.5g わかめ・冷凍豆腐(大豆)・長葱・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・鰹だしパック びんながまぐろ・玉ねぎ・パン粉・みりん・植物油脂・しょうゆ・砂糖・しょうが・ほたてエキス・塩・小麦粉・加工でん粉・大豆・菜種油 大根・人参・豚肉・長葱・でん粉・おろし生姜・れんこん・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)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・菜種油

夜間窓口を開設しております

10月は15㈬・26㈰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