令和８年

10月 学校給食予定献立表（東部）

とまチョップ ©2011 北の牧舎

～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

献立名	材料名
○牛乳は毎日つきます。19日(月)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には小、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(29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。	
5 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	栄養価 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)
6 スライスパン ブラウンシチュー ほうれん草オムレツ メープルジャム	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 540kcal・20.8g・21.3g・2.6g 中 619kcal・23.5g・23.4g・3.1g 高 736kcal・27.6g・26.4g・3.8g 中学 797kcal・29.6g・27.8g・4.1g 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ウスターソース・ハヤシルウ(小麦)・アップルソース(りんご)・赤ワイン・トマトソース(大豆)・菜種油 卵・油脂加工品・ほうれんそう・でん粉発酵調味料・食用卵殻粉・植物油脂・大豆・加工でん粉 砂糖・メープルシュガー・寒天
7 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 やさいふりかけ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 522kcal・18.0g・15.0g・2.1g 中 692kcal・23.5g・19.3g・2.9g 高 750kcal・25.4g・20.3g・3.2g 中学 829kcal・26.8g・20.8g・3.2g 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・生姜・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・昆布・鰹だし(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・加工でん粉・塩・野菜エキス) 塩蔵広島菜・塩蔵京菜・塩蔵大根菜・砂糖・鰹削り節・塩蔵赤しそ・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 【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	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 中 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(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・春菊・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・水あめ・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
9 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	栄養価 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
【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。 とまチョップ ©2011 北の牧舎	
13 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 パン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 ㊥シークヮーサーゼリー	栄養価 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)・ミックスビーンズ(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・野菜だし(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)・塩・ごしょう 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・水あめ・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・コーンクリーミードレッシング(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・にんじんエキス・加工でん粉) 砂糖・シークヮーサー果汁
14 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	栄養価 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・絹厚揚げ(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
15 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	栄養価 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・中華麺(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
16 ごはん ぎょうざスープ ビビンバ ごはんに混ぜて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 499kcal・20.2g・14.0g・1.7g 中 603kcal・23.8g・15.5g・2.0g 高 683kcal・27.6g・17.6g・2.7g 中学 773kcal・29.9g・18.5g・2.8g 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・塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・加工でん粉・ごま)・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 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(りんご・いか・大豆)・オイスターソース
19 わかめごはん 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	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 537kcal・19.7g・15.7g・2.4g 中 633kcal・22.8g・16.5g・2.7g 高 692kcal・25.3g・17.3g・3.0g 中学 775kcal・27.0g・17.8g・3.3g 白米・わかめご飯の素(わかめ・塩・砂糖・酵母エキス) 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
20 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	栄養価 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)・ごしょう・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)・ごしょう・塩・菜種油
21 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	栄養価 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・ねぎ・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・鶏肉・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・ごしょう・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
22 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てください ハッシュポテト マスカットゼリー	栄養価 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)・鰹だしパック・和風だし 玉葱・菜種油・塩・ごしょう 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
23 ごはん どさんこ汁 親子丼 ごはんにかけて食べましょう さつまいもチップス	栄養価 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・細切り蒲鉾(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
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。	
26 ごはん 白玉汁 開拓丼 ごはんにかけて食べましょう 味付小魚	栄養価 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
27 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	栄養価 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・ごしょう 砂糖・白桃ピューレ・もも濃縮果汁・水あめ・白桃果肉
28 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	栄養価 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・しょうが汁・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
29 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	栄養価 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)・パインチピット
30 【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	栄養価 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・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) 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

夜間窓口を開設しております

10月は15(木)日・26(月)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 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