令和８年

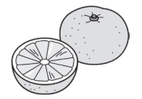
7月 学校給食予定献立表（東部）

～今月の標語～
ありがとう のこさず食べるよ きゅうしょくを

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★

半夏生に「たこ」を食べる～関西の食文化～

●「半夏生（はんげしょう）」とは？
一般的に、夏至から数えて11日目頃の7月2日から七夕(7月7日)までの5日間のことを言います。昔から「この日までに田植えを終える」という農作業の大切な節目でした。
無事に田植えを終えたお祝いと、これからの暑さに備えて体力をつけるために、各地でたこやうどん、さばなどを食べる行事食が伝わっています。今月の献立では「たこの酢の物」を提供します。たこには疲労回復を助ける「タウリン」が豊富に含まれています。暑くなって体力が落ちやすいこの時期、たこを食べて元気に夏を乗り切りましょう！

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
6 ごはん 豚汁 たれつき肉団子 ・4年生以下1個 ・5年生以上2個 たこの酢の物 初登場! 半夏生にちなんだメニューです	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 529kcal・23.1g・13.8g・2.4g 中 626kcal・26.5g・14.6g・2.8g 高 756kcal・32.6g・18.3g・3.7g 中学 834kcal・34.6g・18.6g・3.9g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・つきこんにゃく(こんにゃく粉)・ごぼう・塩こうじ(米こうじ・食塩・酒精)・冷凍豆腐(大豆)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料・加工でんぷん・砂糖・醤油・発酵調味料・醸造酢・トマトケチャップ・おろししょうが・酵母エキス・菜種油・りんご・大豆・ごま・小麦 たこ(たこ・食塩)・きゅうり・わかめ・だし梅酢(米発酵調味料・梅酢・魚介エキス・砂糖・かつおぶし・りんご酢・濃口醤油・醸造酢・食塩・こんぶ・大豆・小麦)・かにかまほぐし身(たら・ほき・食塩・砂糖・発酵調味料・でん粉・水あめ・植物油脂・加工でんぷん)・穀物酢・砂糖・食塩	**7** コッペパン つぶつぶコーンスープ トマトミートオムレツ スパゲティサラダ 初登場 ジョアプレーン 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。	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 508kcal・18.3g・17.7g・2.2g 中 594kcal・20.7g・20.5g・3.1g 高 719kcal・24.6g・24.2g・3.5g 中学 786kcal・26.6g・26.1g・3.7g 玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・クルーコーン缶・ホールコーン・ルウポタージュ(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 卵・トマトケチャップ・油脂加工品・玉ねぎ・トマトピューレー・植物油脂・鶏肉・でん粉発酵調味料・食用卵黄粉・加工でん粉・大豆 スパゲティ(小麦粉)・人参・きゅうり・砂糖・こしょう・食塩・エッグケア(大豆)・菜種油・魚肉ソーセージ(魚肉・植物油脂・砂糖・醸造酢・食塩・オニオンエキス・香味食用油・かつおエキス・香辛料・酵母エキス・加工でん粉・小麦・大豆) 脱脂粉乳・砂糖	**8** ごはん 玉ねぎのみそ汁 いわしの煮付け梅風味 骨まで食べられます 豚肉入り金平	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 518kcal・23.6g・15.3g・1.8g 中 614kcal・26.7g・16.6g・2.2g 高 672kcal・29.0g・17.5g・2.5g 中学 753kcal・31.1g・18.3g・2.7g 玉葱・人参・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・合わせだし(さば)・煮干しだしパック(いわし煮干し・食塩) いわし・砂糖・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉ペースト・かつお削り節・昆布だし・小麦・大豆 豚肉・ごぼう・人参・菜種油・そぼつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・白炒りごま・ごま油(ごま)・濃縮かつおだし(かつおぶしエキス・食塩・かつおぶし・かつおエキス・大豆)	**9** スパゲティ クリームスパゲティ 枝豆コロッケ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 615kcal・21.9g・21.5g・1.7g 中 695kcal・24.9g・23.4g・2.0g 高 727kcal・26.1g・25.1g・2.4g 中学 790kcal・28.5g・26.0g・2.6g 玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・牛乳・生クリーム(乳)・ソテーオニオン(大豆)・こしょう・食塩・ベシャメルソース(小麦・乳・大豆)・液体スープストック(ポークエキス・香味オイル(動物油脂、野菜)・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・菜種油・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) じゃが芋・パン粉・枝豆・小麦粉・砂糖・加工でんぷん・小麦粉加工品・菜種油・でんぷん・枝豆ペースト・食塩・コーンスターチ・パーム油・香辛料・乳・大豆	**10** ごはん チキンカレー 冷凍みかん 	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 553kcal・17.2g・15.5g・2.0g 中 663kcal・19.9g・17.6g・2.6g 高 737kcal・21.8g・19.4g・2.9g 中学 831kcal・23.8g・20.5g・3.2g 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・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 みかん
13 ごはん もずくのみそ汁 カツオカツ キャベツのおかかマヨ和え 海の日	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 531kcal・19.5g・17.2g・1.7g 中 620kcal・22.0g・18.3g・1.9g 高 674kcal・23.8g・19.2g・2.1g 中学 797kcal・27.4g・22.2g・2.2g もずく・冷凍豆腐(大豆)・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 かつお・たまねぎ・おろし生姜・パン粉・醤油・砂糖・食塩・かつおエキス・小麦粉・植物油脂・加工でんぷん・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)	**14** バーガーパン ラビオリオニオンスープ 照り焼きハンバーグ パンにはさんで食べましょう ポテトの ハニーマスタード炒め 初登場	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 516kcal・21.9g・19.2g・2.7g 中 581kcal・24.4g・20.4g・3.3g 高 685kcal・28.1g・22.7g・3.8g 中学 757kcal・31.4g・23.5g・4.2g ポークラビオリ(小麦粉・食塩・植物油脂・豚肉・パン粉・玉葱・オニオンソテー・ポークエキス・香辛料・酵母エキス・加工でんぷん)・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・オニオンスープ(ゼラチン・小麦・大豆・豚肉)・醤油(大豆・小麦)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・食塩・こしょう・パセリ 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・食塩・酵母エキス・加工でんぷん・大豆)・てりやきのたれ(水あめ・砂糖・醤油・食塩・醸造酢・チキンエキス・加工でんぷん・寒天・小麦・大豆) じゃが芋・カットウインナー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・玉葱・ハニーマスタードソース(マスタード・水あめ・砂糖・はちみつ・醸造酢・食塩・加工でんぷん・りんご)・マジックソルト(食塩・ホワイトペッパー・砂糖・すりごま・トマトパウダー・パセリ・フライドオニオン・ガーリック・タラゴン・チャイブ)・砂糖・食塩・菜種油・パセリ	**15** ごはん かぼちゃ団子汁 豚ジンギスカン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 491kcal・21.3g・10.6g・1.3g 中 595kcal・25.3g・11.5g・1.7g 高 670kcal・29.1g・12.2g・2.1g 中学 755kcal・31.4g・12.9g・2.1g かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加工でん粉)・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・鶏肉・そぼつゆ(大豆・小麦・さば)・鰹だしパック・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦) 豚肉・玉葱・もやし・人参・ピーマン・にんにく・おろし生姜・ソテーオニオン(大豆)・アップルソース(りんご)・砂糖・ウスターソース・赤ワイン・醤油(大豆・小麦)・減塩醤油(大豆・小麦)	**16** うどん トマトカレーうどん 初登場 ポークしゅうまい 小2個 中3個 ブルーベリーゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 555kcal・21.0g・18.5g・2.7g 中 656kcal・24.2g・20.7g・3.4g 高 691kcal・25.8g・22.5g・3.7g 中学 743kcal・27.8g・23.8g・3.8g 豚肉・玉葱・ダイストマト・長葱・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・トマトスープの素(トマトペースト・トマト・醤油・ポークエキス・砂糖・調味動物油脂・玉ねぎ・食塩・チキンエキス・セロリ・オリーブオイル・ワイン・にんにく・香味食用油・豚脂・オニオンエキス・キャロットエキス・酵母エキス・香辛料・小麦・大豆・豚肉)・卵・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ・生乳・食塩) 玉ねぎ・豚肉・でんぷん・砂糖・食塩・ごま油・生姜・ほたてエキス・魚介エキス調味料・こしょう・小麦粉・大豆・ごま 砂糖・ブルーベリーピューレ・ブルーベリー果肉・ブルーベリー濃縮果汁・寒天	**17** ごはん 鶏肉入り中華スープ マーボー豆腐 中 フルーツキャロットゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 485kcal・18.0g・11.7g・1.7g 中 580kcal・21.0g・12.6g・2.1g 高 647kcal・24.2g・13.7g・2.5g 中学 731kcal・26.3g・14.2g・2.7g 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)・食塩 豚肉・豚レバーチップ(豚肉)・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメンジャン(大豆・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
7月20日は海の日です 海の恩恵に感謝する「海の日」。日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海の食べ物を大切にしてきました。海の日にちなみカツオをボリューム満点のカツに、もずくを喉ごしの良いみそ汁にして提供します。 海の幸をたくさん食べて、海の大切さについて考えてみましょう！ 		**21** コッペパン ABCスープ バジル香る白身魚フライ 小骨に気をつけて食べましょう コールスロー いちごミックスジャム	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 518kcal・19.9g・19.3g・2.1g 中 578kcal・21.9g・20.9g・2.6g 高 678kcal・25.1g・23.1g・3.2g 中学 756kcal・28.3g・25.6g・3.5g じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・こしょう・食塩・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(小麦粉)・カットウインナー（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・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・バジルペースト・食塩・大豆・菜種油 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 水あめ・砂糖・いちご・りんご	**22** ごはん なめこのみそ汁 さんましょうが煮 骨まで食べられます じゃが豚キムチ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 517kcal・23.0g・15.3g・1.9g 中 615kcal・25.9g・16.3g・2.1g 高 672kcal・28.5g・17.1g・2.4g 中学 752kcal・30.3g・17.5g・2.6g 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・食塩)・合わせだし(さば)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) さんま・醤油・発酵調味料・砂糖・水あめ・おろし生姜・加工でんぷん・小麦・大豆 豚肉・人参・じゃが芋・玉葱・つきこんにゃく(こんにゃく粉)・白菜キムチ(白菜・大根・長ねぎ・砂糖・りんご・食塩・とうがらし・おきあみ・にんにく・生姜)・にら・料理酒・みりん・砂糖・醤油(大豆・小麦・菜種油	**23** ナン ベーコンポトフ エゾシカ肉としめじのボロネーゼ 苫小牧で捕獲されたシカ肉使用 ナンにのせて食べましょう ヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 464kcal・23.5g・14.2g・2.2g 中 545kcal・26.9g・14.6g・2.7g 高 572kcal・29.1g・15.3g・3.0g 中学 669kcal・33.2g・17.5g・3.6g 小麦粉・菜種油・イースト・砂糖・食塩 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)・スティックベーコン(豚肉・砂糖・食塩・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦) エゾシカひき肉・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・菜種油・トマトソース(大豆)・生姜・トマトケチャップ・赤ワイン・ウスターソース・にんにく・トマトソースルウタイプ(小麦) 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	○ 牛乳は毎日つきます。7日(火)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。 ○ 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小、中学校のみ提供されるものには中と記載しています。 ○ 今月使用している「もやし・しめじ・エゾシカ肉」は苫小牧産です。 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。	

苫小牧市が行う「エゾシカ捕獲事業」で捕獲したシカ肉を提供していただきました！

今月の給食では、北海道の大自然で育ったエゾシカのお肉を使ったメニューを提供します。
現在、北海道ではシカが増えすぎてしまい、森の木々が食べられたり、農家さんが大切に育てた野菜が荒らされたり、道路に飛び出したシカに車が衝突するなどさまざまな問題が起きています。
そこで、自然のバランスを守るために苫小牧市では「エゾシカ捕獲事業」を行っています。今回私たちはそのシカ肉を『大切な命の恵み』としていただくことになりました。

シカ肉は脂肪が少なくて、みんなの体を作る『タンパク質』や、血液を作るもとになる『鉄分』がたっぷりで、とってもヘルシーなお肉です。

「エゾシカ肉としめじのボロネーゼ」を7月23日(木)に提供します。
シカ肉は食べやすくミンチにして、苫小牧産しめじとしょうが、赤ワインを加えたトマトソースで煮込んでいます。

ボロネーゼとは？

イタリア北部のボローニャ地方発祥の伝統的な郷土料理で、肉の旨味を味わうトマト味の煮込み料理です。

夜間窓口を開設しております
7月は15(水)・27(月)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