令和８年

9月 学校給食予定献立表（東部）

～今月の標語～
作り手の　思いいっしょに　いただきます

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。25日㈭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㋑、中学校のみ提供されるものには㋥と記載しています。 ○今月使用している「もやし･しめじ･ピーマン･たら（18日のみ）」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。		1 黒糖パン ABCスープ 豚肉のデミグラスソース煮 ㋥ ももゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 449kcal・18.9g・15.0g・1.8g 中 527kcal・22.0g・16.9g・2.5g 高 649kcal・27.0g・19.9g・2.9g 中学 706kcal・29.1g・21.1g・3.4g 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(小麦粉)・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) 豚肉・玉葱・しめじ・人参・ブロッコリー・デミグラスソース(小麦・豚肉・大豆・牛肉)・ウスターソース・トマトケチャップ・アップルソース(りんご)・砂糖・菜種油 白桃ピューレー・水あめ・砂糖	2 ごはん ヒートレスカレー ブロッコリーのガーリック炒め 豆乳プリン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 621kcal・15.6g・21.6g・3.4g 中 696kcal・17.2g・22.0g・3.4g 高 735kcal・18.3g・22.3g・3.4g 中学 809kcal・19.7g・22.5g・3.4g 玉ねぎ・じゃがいも・人参・パーム油・砂糖・カレーパウダー・トマトペースト・塩・ガーリックペースト・ローストココナッツペースト・酵母エキス・鰹節エキス・香辛料・加工でん粉 ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・菜種油・にんにく・こしょう・塩 水あめ・砂糖・塩・加工でん粉・豆乳・ショートニング・大豆	3 【姉妹都市メニュー】 うどん 白ごまたっぷりみそうどん ミニ桑都あげパン 八王子市の桑の葉粉を使ったあげパンです! ほうれん草の磯香和え	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 559kcal・23.6g・20.4g・3.1g 中 655kcal・27.6g・22.0g・3.9g 高 685kcal・30.0g・23.4g・4.4g 中学 707kcal・30.6g・23.5g・4.4g 鶏肉・焼竹輪(魚肉・でんぷん・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 豆腐プレッド(小麦粉・豆乳・豆腐ペースト・ショートニング・砂糖・イースト・塩・大豆)・きなこ(大豆)・砂糖・グラニュー糖・桑の葉粉・塩・菜種油 ほうれん草・もやし・人参・刻みのり・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)	4 ごはん 野菜ちゃんぽんスープ マーボー豆腐 ㋥	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 480kcal・20.6g・14.0g・1.8g 中 582kcal・24.1g・15.7g・2.5g 高 658kcal・28.2g・17.6g・2.9g 中学 746kcal・30.5g・18.3g・3.2g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・さつま揚げ(魚肉・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・ホールコーン・きくらげ・ごま油(ごま)・調製豆乳1000ml(大豆)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・調味動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンマパウダー・香辛料・小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・オイスターソース 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)
7 ごはん さつま汁 キャベツ入り平つくね ぶどうゼリー 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・19.7g・14.8g・1.3g 中 629kcal・22.2g・15.6g・1.5g 高 686kcal・24.2g・16.1g・1.6g 中学 764kcal・25.7g・16.5g・1.7g さつま芋・豚肉・冷凍豆腐(大豆)・ごぼう・大根・玉葱・人参・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック キャベツ・鶏肉・豚脂・でん粉・えんどう豆たん白・砂糖・発酵調味料・食塩・鰹節・しょうが・酵母エキス・香辛料・鉄含有酵母 ぶどう果汁・水あめ・砂糖・洋酒・食塩	8 バーガーパン 卵入りクイッティオスープ 網焼きハンバーグ バーガーパンにはさんで食べましょう リヨネーズポテト	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 475kcal・22.7g・16.9g・2.7g 中 536kcal・25.0g・18.1g・3.2g 高 637kcal・29.0g・19.9g・3.6g 中学 693kcal・31.1g・20.9g・4.0g 卵・でん粉・たけのこ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・ソテーオニオン(大豆)・干椎茸・オニオンスープ(ゼラチン・小麦・大豆・豚肉)・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・クイッティオ 鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・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 じゃが芋・玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・パセリ・こしょう・塩・菜種油	9 ごはん ポークハヤシライス 海藻サラダ	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・15.6g・2.5g 中 636kcal・21.2g・17.8g・2.9g 高 711kcal・23.5g・19.9g・3.6g 中学 802kcal・25.7g・21.1g・3.8g 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(りんご)・赤ワイン 海藻ミックス(ひじき・茎ワカメ・昆布)・わかめ・人参・ホールコーン・枝豆(大豆)・青じそドレッシング(しょうゆ・醸造酢・米発酵調味料・食塩・こんぶだし・はくさいエキス・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・砂糖・かつお節だし・小麦・大豆)・砂糖	10 スパゲティ ミートスパゲティ イタリアンサラダ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 543kcal・22.7g・16.9g・2.0g 中 636kcal・26.6g・18.9g・2.5g 高 681kcal・28.9g・20.8g・2.9g 中学 751kcal・31.4g・22.3g・2.9g 豚肉・玉葱・豚レバーチップ(豚肉)・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・トマトケチャップ・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・ミートップ(豚肉・鶏肉・大豆)・マッシュルーム水煮 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(食用植物油脂・砂糖・食塩・醸造酢・発酵調味料・香味油・オニオンフレーク・酵母エキスパウダー・香辛料・乾燥トマト・パシル・加工でん粉)・砂糖	11 ごはん 高野豆腐とキャベツのみそ汁 メンチカツ ポテトサラダ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 604kcal・18.8g・22.8g・1.5g 中 695kcal・21.1g・24.4g・1.9g 高 751kcal・22.8g・25.9g・2.1g 中学 831kcal・24.4g・26.7g・2.2g 細切り高野豆腐(大豆)・キャベツ・人参・鰹だしパック・こんぶだし・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆) 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・コーンフラワー・加工デンプン・植物油脂・貝カルシウム・大豆・菜種油 じゃが芋・人参・枝豆(大豆)・ポークハム(豚肉・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・エッグケア(大豆)・砂糖・塩・こしょう
14 いなきびごはん 中華丼 ごはんにかけて食べましょう 春巻き すりおろしりんごゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 541kcal・18.8g・16.4g・2.1g 中 634kcal・21.8g・17.4g・2.5g 高 726kcal・24.4g・20.5g・2.8g 中学 807kcal・26.6g・21.2g・3.1g 白米・もちきび・塩 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・塩ラーメンペース(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 イヌリン・キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・鶏肉・たけのこ・でん粉・豚脂・しょうゆ・大豆・食塩・小麦粉・春雨・大豆油・酵母エキス・砂糖・香辛料・貝カルシウム・菜種油 りんご・りんご果汁・砂糖	15 コッペパン つぶつぶコーンスープ ポークフランク 小袋ケチャップ コッペパンを手で割って、はさんで食べましょう カレージャーマンポテト 苫小牧の樽前地区で採れたピーマンです!	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 550kcal・21.2g・24.7g・2.5g 中 627kcal・23.4g・26.9g・3.2g 高 776kcal・28.8g・32.7g・3.7g 中学 839kcal・30.7g・34.1g・3.9g 玉葱・ショルダーベーコン(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 豚肉・食塩・砂糖・香辛料 トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料 じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・魚肉ソーセージ(魚肉・植物油脂・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)	16 【アイヌ料理】 いなきびごはん チェプオハウ 小骨に気をつけて食べましょう さけ(チェプ)の塩焼き 小骨に気をつけて食べましょう チポイェプ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 475kcal・23.9g・10.1g・1.7g 中 567kcal・26.3g・10.3g・2.1g 高 621kcal・28.0g・10.6g・2.3g 中学 712kcal・31.8g・11.3g・2.5g 白米・もちきび・塩 人参・大根・タラ・じゃが芋・長葱・刻み昆布・味噌(大豆)・塩・料理酒・カット昆布 鮭・食塩 かぼちゃ・ホールコーン・塩・金時豆(金時豆・砂糖・水あめ・食塩)・砂糖	17 うどん かしわうどん ちくわの磯辺揚げ ㋑1個 ㋥2個 小松菜とひじきのツナ和え	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 501kcal・22.3g・17.2g・2.9g 中 563kcal・25.7g・18.2g・3.5g 高 586kcal・27.6g・18.8g・4.0g 中学 702kcal・31.0g・25.0g・4.3g 鶏肉・人参・長葱・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんぶだし・鰹だしパック・きざみ油揚げ(大豆) 魚肉すり身・でん粉・砂糖・植物油脂・食塩・魚醤・小麦粉・あおさ・しょうゆ・大豆・大豆油・加工でん粉・菜種油 ごまつな・もやし・ツナ油漬フレーク・芽ひじき・枝豆(大豆)・醤油(大豆・小麦)・穀物酢・ごま油(ごま)・砂糖・白炒りごま	18 ごはん 豚汁 苫小牧産真だらみそ焼き 苫小牧で獲れた真だらです! 小骨に気をつけて食べましょう ささみとピーマンのごま炒め 苫小牧の樽前地区で採れたピーマンです!	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 480kcal・23.7g・11.9g・1.5g 中 576kcal・26.8g・13.0g・1.8g 高 637kcal・29.5g・14.0g・2.0g 中学 716kcal・31.3g・14.4g・2.1g 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・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 真だら・粒みそ・大豆・食塩・砂糖・大豆油・香辛料 チキンささみ水煮(鶏ささみ・加工でんぷん・食塩・野菜エキス・鶏肉)・キャベツ・ピーマン・こしょう・塩・ごま油(ごま)・白すりごま・醤油(大豆・小麦)
 とまチョップ ©2011 苫小牧市 アイヌ料理 アイヌ料理は、北海道の先住民族であるアイヌに伝わる料理です。代表的なアイヌ料理であるいなきびごはん・チェプオハウ(魚の汁物)・さけ(チェプ)の塩焼き・チポイェプ(蒸したかぼちゃに豆をまぜ、塩などで味付けしたもの)を9月16日(水)に提供します。 先人に思いをはせながら、味わって食べましょう。 ※アイヌ料理について、詳しくは裏面を見てね!									
ヒートレスカレーを提供します  とまチョップ ©2011 苫小牧市 9月1日は防災の日です。小中学校に備蓄しているヒートレスカレーの賞味期限切れを防ぐと同時に、自然災害が身近に起こりうることを再認識する機会として今月の給食で提供します。 いつもの給食とは違うかもしれませんが、水や火が使えない場合を想定し、「命をつなぐため」の食事を学ぶきっかけになればと思います。				【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 苫小牧市		24 ラーメン 塩ラーメン 焼きぎょうざ 小学2年以下 1個 小学3年以上 2個 白玉のりんごゼリー和え	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 556kcal・21.0g・13.4g・3.1g 中 697kcal・25.6g・16.7g・3.8g 高 721kcal・26.6g・17.1g・4.2g 中学 757kcal・27.7g・17.2g・4.4g 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・塩ラーメンペース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・がらスープポーク&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・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉加工食品・しょうゆ・食塩・砂糖・酵母エキス・香辛料・しょうが・小麦粉・植物油脂・大豆粉・水あめ・でん粉・加工でん粉 ブロックゼリーりんご味(砂糖・りんご濃縮果汁)・黄桃ダイス(もも)・パインチビット・冷凍白玉(もち米粉・加工でん粉・大豆)	25 ごはん 鶏団子と玉ねぎのみそ汁 さんまうまか煮 骨まで食べられます 和風枝豆サラダ ジョアブルーベリー ㊥すこやかふりかけ(おかか)	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 508kcal・19.1g・15.1g・1.4g 中 610kcal・21.9g・17.0g・1.8g 高 671kcal・24.1g・18.9g・1.9g 中学 763kcal・26.2g・19.8g・2.3g 鶏肉団子(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)・玉葱・長葱・人参・鰹だしパック・こんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) さんま・醤油・砂糖・水あめ・米発酵調味料・でんぷん・塩・酵母エキス・小麦・大豆 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 脱脂粉乳・砂糖・ブルーベリー果汁果肉・アローニャ果汁・乳酸カルシウム 砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・醤油・大豆・抹茶・味付鰹節小屑・しいたけエキス・海苔・貝カルシウム 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。	
28 ごはん かぼちゃ団子汁 スライスパイン 9月25日は「十五夜」です。満月のようなかぼちゃ団子とパインを使用しました。 豚肉のしょうが炒め ㋥	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 535kcal・22.6g・12.7g・1.5g 中 641kcal・27.0g・14.1g・2.0g 高 724kcal・31.3g・15.7g・2.5g 中学 808kcal・33.8g・16.5g・2.6g 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・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・鰹だしパック・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦) パインアップル・砂糖 豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆)	29 スライスパン マカロニ入りトマトスープ 真だらスパイス揚げ 小骨に気をつけて食べましょう コーンと枝豆のソテー チョコジャム	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 531kcal・23.0g・19.5g・2.3g 中 595kcal・25.4g・21.0g・2.8g 高 697kcal・29.2g・23.3g・3.4g 中学 719kcal・31.4g・20.6g・3.5g じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ダイストマト・ホイールマカロニ(小麦粉)・パセリ・にんにく・塩・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 真鱈・澱粉・食塩・粉末醤油・大豆・小麦・砂糖・香辛料・菜種油 ホールコーン・枝豆(大豆)・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・こしょう・塩・菜種油 水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス・大豆	30 ごはん ワンタンスープ プルコギ ㋥ ㊥マンゴーアセロラゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 491kcal・21.5g・13.7g・1.3g 中 595kcal・25.1g・15.3g・1.7g 高 678kcal・29.5g・17.2g・2.2g 中学 791kcal・32.3g・18.3g・2.4g ワンタン(小麦粉・塩・かん水)・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)・塩ラーメンペース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンペース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆) 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(大豆) アセロラ果汁・砂糖・マンゴーピューレ・豆乳加工品・加工でん粉・大豆	姉妹都市メニュー ～ミニ桑都あげパン～ 姉妹都市である八王子市では江戸時代、養蚕や絹織物産業が盛んで「桑都」と呼ばれていました。八王子市の学校給食でも提供されている桑の葉粉ときな粉をまぶした「ミニ桑都あげパン」を苫小牧市でも提供します! 	今月は、樽前地区で作られた「ピーマン」と苫小牧で獲れた「真だら」を使用します! 樽前地区の横山農園さんで採れたピーマンを9月15日(火)「カレージャーマンポテト」、9月18日(金)「ささみとピーマンのごま炒め」で使用します!ピーマンは、夏の暑さに強い野菜で、β-カロテン・ビタミンCが豊富です。地元で採れた新鮮なピーマンなので、苦手な人も少しでも食べて欲しいと思います!  苫小牧漁業協同組合さんの協力で、苫小牧沖で獲れた真だらを、風味豊かなみそで味付けし、9月18日(金)に提供します。お楽しみに! 	

夜間窓口を開設しております

9月は15㈫・25㈮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