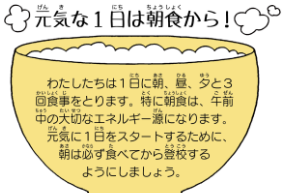
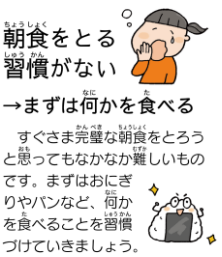
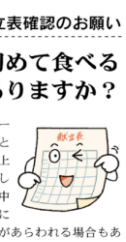
令和7年 4月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
ごはん（苫前町産ななつぼし） なめこと豆腐の味噌汁 なめこ・豆腐・長葱・かつお節・昆布・味噌 **豚キムチ炒め** 豚肉・白菜・玉葱・にら・長葱 にんにく・生姜・酒・白いりごま・ごま油 キムチの素・てんさい糖・醤油・でん粉 **もやしわかめサラダ** もやし・豆苗・わかめ・人参 中華ドレッシング 苫前小・古丹別小・苫前中１年なし 7	**黒糖パン** **クリームシチュー** 鶏肉・牛乳・じゃがいも・人参・玉葱 枝豆・バター・油・クリームシチューのもと 胡椒・生クリーム・粉チーズ **チキンナゲット** 鶏肉・でん粉・醤油・粉末状たん白・小麦粉・油 **コーンサラダ** コーン・枝豆・キャベツ・胡瓜・胡椒 コーンクリーミードレッシング 8	ごはん（苫前町産ななつぼし） **沢煮椀** 豚肉・大根・人参・ごぼう しらたき・えのきたけ・昆布・かつお節 塩・本みりん・うすくち醤油 **鯖の味噌煮** 鯖・砂糖・味噌・醗酵調味料・小麦粉 **白菜のおひたし** 白菜・かつお節・うすくち醤油 9	**チキンカレー** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・鶏肉 バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ じゃがいも・人参・玉葱・牛乳 カレールウ・カレー粉・プルーンピューレ **福神漬** **フルーツヨーグルト** プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・パイン缶・黄桃缶 10	**塩ラーメン** Pラーメン・豚肉・なると・めんま 人参・白菜・長葱・玉葱・こしょう・旨味油 とりがら・豚骨・昆布・塩ラーメンたれ **揚げいももちチーズ** いももちチーズ・油 **バンバンジーサラダ** キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉 ごま・バンバンジーソース 11
ー ー ー ー	770 Kcal 31.4 g 29.7 g 2.2 g	558 Kcal 25.8 g 17.4 g 2.1 g	711 Kcal 20.4 g 19.7 g 2 g	613 Kcal 27.7 g 25.3 g 3.1 g
789 Kcal 40.8 g 29 g 2.8 g	938 Kcal 37.2 g 35.6 g 2.6 g	686 Kcal 31.5 g 20.2 g 2.7 g	890 Kcal 24.5 g 23.6 g 2.5 g	722 Kcal 33.3 g 29 g 3.8 g
わかめごはん **大根の味噌汁** 大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌 **鶏のごま醤油焼き** 鶏肉・醤油・ごま油・てんさい糖 いりごま・にんにく・とうがらし **バンサンスウ** ハム・緑豆春雨・胡瓜・人参・キャベツ てんさい糖・醤油・酢・ごま油・塩・油 14	ごはん(苫前町産ななつぼし) **鶏団子汁** 鶏肉・大豆ミート・鶏卵・玉葱・大根 人参・長葱・ごぼう・生姜・小麦粉 パン粉・本みりん・醤油・かつお節・昆布 **苫前町産かすべのから揚げ** かすべ・でん粉・醤油・パン粉・酒・生姜 砂糖・コーン粉末・塩・胡椒・にんにく・油 **いんげんのごまマヨ和え** いんげんまめ・焼き竹輪・マヨネーズ 人参・醤油・ごま 15	ごはん(苫前町産ななつぼし) **豚汁** 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・ごぼう・醤油 大根・長葱・しらたき・かつお節 昆布・唐辛子・味噌 **鮭のマヨネーズ焼き** 鮭・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ **磯和え** ほうれん草・もやし・人参 醤油・焼きのり・てんさい糖・ごま油 16	ごはん(苫前町産ななつぼし) **キャベツの味噌汁** キャベツ・油揚げ・昆布 かつお節・味噌 **ハンバーグケチャップソースがけ** ハンバーグ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース **ジャーマンポテト** じゃがいも・玉葱・ベーコン・粉チーズ 塩・胡椒・パセリ・油 17	**こぎつねうどん** Pうどん・人参・干ししいたけ・唐辛子 なると・鶏肉・油揚げ・酒・かつお節 てんさい糖・醤油・本みりん・昆布 **フライドポテトカレー味** フライドポテト・カレー粉・塩・油 **お祝いデザート（いちごクレープ）** 豆乳・加工油脂・砂糖・ぶどう糖果糖液糖 いちご果汁・いちごピューレ・米粉・植物油・水あめ 18
630 kcal 27.3 g 24.2 g 3 g	661 Kcal 32.7 g 27.2 g 2.4 g	631 Kcal 28.6 g 24.6 g 1.8 g	603 Kcal 23.9 g 20.7 g 2.2 g	669 Kcal 23.5 g 30.8 g 3.6 g
797 kcal 34.8 g 30.6 g 3.8 g	823 Kcal 40.4 g 33 g 2.9 g	741 Kcal 31.9 g 27.2 g 2.2 g	746 Kcal 29 g 24.3 g 2.8 g	801 Kcal 28.5 g 34.9 g 4.7 g
ビビンバ丼 苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉・にんにく 大豆ミート・ごま・てんさい糖・酒 豆板醤・八丁味噌・ごま油・醤油 もやし・人参・ほうれん草・本みりん **わかめスープ** わかめ・いりごま・鶏肉・長葱・ごま油・コンソメ 塩・胡椒・干ししいたけ・中華だし・うすくち醤油 **春巻き** キャベツ・もやし・人参・玉葱・鶏肉・小麦粉 筍・でん粉・醤油・春雨・塩・油 21	**背割りコッペパン** **コーンポタージュ** コーン・クリームコーン・玉葱・バター ベーコン・牛乳・塩・クリームポタージュのもと **焼きそば** やきそばめん・ウィンナー・人参・玉葱・油 キャベツ・ピーマン・もやし・焼きそばソース **キャベツナサラダ** ツナ・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・胡椒 22	ごはん（苫前町産ななつぼし） **さつまいもの味噌汁** さつまいも・長葱・えのきたけ 昆布・かつお節・味噌 **ほっけのフライ旨味ソースがけ** ほっけ・パン粉・小麦粉・バッター粉 塩・胡椒・油・てんさい糖・本みりん・醤油 **切り干し大根煮** 切り干し大根・人参・かまぼこ・ひじき・だし汁 てんさい糖・醤油・ごま・本みりん 23	**ポークカレー** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉・バター じゃがいも・人参・玉葱・にんにく・生姜 中濃ソース・カレールウ・カレー粉 プルーンピューレ・牛乳・油・粉チーズ **福神漬** **ゆずゼリー和え** ゆずゼリー・黄桃缶・みかん缶・甘夏みかん缶 24	**醤油ラーメン** Pラーメン・豚肉・玉葱・昆布 なると・長葱・人参・白菜・もやし めんま・胡椒・酒・ラード とりがら・豚骨・醤油ラーメンたれ **枝豆** 枝豆・塩 **焼きプリンタルト** 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・塩・脱脂粉乳 25
801 Kcal 27.6 g 30.6 g 2.5 g	660 Kcal 27.2 g 28 g 3.4 g	651 Kcal 29.1 g 21.2 g 3.3 g	707 Kcal 20.1 g 17.7 g 1.7 g	678 Kcal 32.1 g 26.4 g 2.8 g
815 Kcal 28.5 g 31 g 2.8 g	819 Kcal 32.8 g 33.8 g 4.2 g	811 Kcal 35.7 g 25.3 g 4.1 g	881 Kcal 24 g 20.7 g 2.2 g	844 Kcal 39.7 g 31.9 g 3.7 g
ごはん（苫前町産ななつぼし） **かにたまスープ** かに風味かまぼこ・鶏卵・長葱 たけのこ・干ししいたけ・糸寒天・コンソメ 中華だし・塩・胡椒・でん粉 **チンジャオロース** 豚肉・筍・ピーマン・油 カラーピーマン・チンジャオロースたれ **たたき胡瓜** 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 苫前小・苫前中なし 28	昭和の日 29	ごはん(苫前町産ななつぼし) **すき焼き煮** 豚肉・焼き豆腐・しらたき・人参 白菜・玉葱・長葱・えのきたけ・油 てんさい糖・醤油・本みりん・塩・だし汁 **イカリングフライソースがけ** イカ・パン粉・小麦粉・塩・鶏卵・油 **もやしと小松菜のごま和え** もやし・小松菜・人参・ごま・醤油・てんさい糖 30	
ー ー ー ー	664 Kcal 28.7 g 20.1 g 2.4 g			
580 Kcal 24.4 g 21.5 g 2.1 g	827 Kcal 35.4 g 24 g 3 g			







※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

学校給食に関するご意見・ご要望・ご不明な点等がありましたら給食調理場TEL（６５）４６９０または古丹別小学校TEL（６５）４００４

栄養士　蟻戸までお願いします。調理員　西川・香西・成田・玉川　安全で安心なおいしい給食づくりを一生懸命がんばります！

上段→小学生/ｴﾈﾙｷﾞｰ－蛋白質　脂肪　塩分

下段→中学生/ｴﾈﾙｷﾞｰ－蛋白質　脂肪　塩分