

令和7年 6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(苫前町産なつぽし) なめことわかめの味噌汁 なめこ・長葱・わかめ・味噌・かつお節・昆布 ミートローフ 大豆ミート・豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱 コーン・パン粉・牛乳・塩・胡椒・はちみつ オールスパイス・中濃ソース・ケチャップ リヨネーズポテト じゃがいも・玉葱・ベーコン・ピーマン 粉チーズ・塩・胡椒・パセリ・油 苫前中なし 2 670 Kcal 31.6 g 24.4 g 2.8 g — — — —	ごはん(苫前町産なつぽし) いもち団子汁 いもち団子・なると・長葱 人参・えのきたけ・筍・味噌 ごぼう・鶏肉・昆布・かつお節 はんぺんチーズフライソースがけ 魚肉すりみ・液卵白・砂糖・塩・チーズ・中濃ソース 油・植物油・醃酵調味料・パン粉・水あめ 磯和え ほうれん草・もやし・人参・ごま油 醤油・てんさい糖・やきのり 3 660 kcal 31.4 g 17.6 g 2.7 g 804 kcal 36.4 g 18.4 g 3.2 g	こぎつねごはん 苫前町産なつぽし・油揚げ・ひじき 人参・ごぼう・しょうゆ・料理酒 てんさい糖・本みりん・バター・油 小松菜と厚揚げの味噌汁 厚揚げ・小松菜・長葱・かつお節・昆布・味噌 焼きメンチカツ キャベツ・豚肉・鶏肉・玉葱・豚脂・砂糖・パン粉 キャベツのごま酢和え キャベツ・もやし・焼き竹輪・ごま・酢 てんさい糖・醤油 4 591 kcal 23.9 g 22 g 3 g 719 kcal 28.4 g 25.7 g 3.7 g	ポークカレー 苫前町産なつぽし・米粒麦・豚肉 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・ブルーベリー 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 アロエとフルーツのヨーグルト アロエ・プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・パイナップル・黄桃缶 5 719 Kcal 21.5 g 18.9 g 1.7 g 885 Kcal 25.7 g 22.2 g 2.3 g	かきたまうどん Pうどん・鶏卵・干しいたけ・でん粉 なると・長葱・人参・ほうれん草 醤油・本みりん・昆布・かつお節・唐辛子 かしわ天ぷら 鶏肉・天ぷら粉・めんつゆ・油 アスパラのごまマヨ和え 苫前町産グリーンアスパラガス・焼き竹輪 人参・マヨネーズ・醤油・ごま 青梅ゼリー 梅果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ゲル化剤 6 594 Kcal 24.5 g 26.6 g 4.1 g 707 Kcal 29.5 g 30.3 g 5.1 g
ごはん(苫前町産なつぽし) なめことわかめの味噌汁 なめこ・長葱・わかめ・味噌・かつお節・昆布 ミートローフ 大豆ミート・豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱 コーン・パン粉・牛乳・塩・胡椒・はちみつ オールスパイス・中濃ソース・ケチャップ リヨネーズポテト じゃがいも・玉葱・ベーコン・ピーマン 粉チーズ・塩・胡椒・パセリ・油 苫前小・古丹別小なし 9 857 Kcal 39.4 g 29.2 g 3.4 g	コッパパン 小麦粉・砂糖・卵・塩・乳製品・イースト きのこのスープ まいたけ・本しめじ・えのきたけ・白菜 ベーコン・人参・コンソメ・うすくち醤油 塩・胡椒・パセリ チキンマレード焼き 鶏肉・塩・胡椒・醤油・酒・マレードジャム ツナサラダ ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー ごまドレッシング 10 545 kcal 28.4 g 27.7 g 2.9 g 754 kcal 39.3 g 36.7 g 4.4 g	ごはん(苫前町産なつぽし) 道産子汁 豚肉・人参・じゃがいも・豆腐・長葱 コーン・バター・昆布・かつお節・味噌 鮭のレモン醤油がけ 鮭・塩・胡椒・でん粉・油 てんさい糖・醤油・レモン汁 もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 620 kcal 31.7 g 19.7 g 2.3 g 765 kcal 33.8 g 22.2 g 2.9 g	ごはん(苫前町産なつぽし) キャベツの味噌汁 キャベツ・油揚げ・かつお節・昆布・味噌 苫前町産かじかのから揚げ かじか・でん粉・醤油・パン粉・酒・油 生姜・砂糖・コーン粉末・塩・胡椒・にんにく 肉じゃが じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・油・生姜 しらたき・てんさい糖・醤油・本みりん・酒 602 Kcal 27.3 g 21.2 g 2.1 g 759 Kcal 31.3 g 24.5 g 2.6 g	どんこラーメン Pラーメン・豚肉・なると・玉葱・長葱 人参・もやし・白菜・めんま・生姜 醤油・豚骨・昆布 ラード・酒・白湯スープ・塩・胡椒 パンパンジーサラダ キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉 ごま・パンパンジーソース クリームコンフェ 小麦粉・グラニュー糖・砂糖・水あめ 卵・牛乳・脱脂粉乳・マーガリン 13 570 Kcal 27 g 20.8 g 4 g 725 Kcal 33.3 g 26.5 g 5.1 g
わかめごはん 苫前町産なつぽし・わかめごはんのもと さつまいもの味噌汁 さつまいも・長葱・油揚げ 昆布・かつお節・味噌 ほたてフライソースがけ ほたて・パン粉・小麦粉・塩・大豆粉 中濃ソース・油 白菜のごま和え 白菜・ほうれん草・てんさい糖・ごま・醤油 16 611 Kcal 23.6 g 18 g 2.8 g 798 Kcal 31.9 g 19.7 g 3.3 g	ごはん(苫前町産なつぽし) 肉団子と春雨のスープ 肉団子(大豆ミート・鶏肉・鶏卵・玉葱・パン粉) 人参・干しいたけ・白菜・えのきたけ・塩・胡椒 緑豆春雨・コンソメ・中華味・うすくち醤油 いわしのさっぱり煮 いわし・砂糖・水あめ・醤油・梅酢 でん粉・かつお節 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 687 kcal 29.3 g 25.5 g 1.9 g 723 kcal 27.3 g 20.6 g 1.5 g	ごはん(苫前町産なつぽし) 豚汁 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・ごぼう・醤油 大根・長葱・つきこんにやく・豆腐 かつお節・昆布・唐辛子・味噌 ほっけの磯辺フライ醤油がけ ほっけ・パン粉・小麦粉・バター粉 あおさ・塩・胡椒・油・醤油 ハムとビーフンのサラダ ハム・ビーフン・胡瓜・てんさい糖 ごま油・醤油 18 703 kcal 29.7 g 27.6 g 3 g 841 kcal 30.9 g 29.5 g 3.4 g	チキンカレー 苫前町産なつぽし・米粒麦・鶏肉・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 ブルーベリー・牛乳・油・粉チーズ 福神漬 カクテルゼリー和え パイン缶・甘夏みかん缶・みかん缶 カクテルゼリー(りんごゼリー・桃ゼリー・ ぶどうゼリー・豆乳ゼリー) 19 727 Kcal 19.7 g 19.1 g 2 g 868 Kcal 23.3 g 22.6 g 2.5 g	山菜うどん Pうどん・鶏肉・人参・干しいたけ 油揚げ・えのきたけ・長葱・唐辛子・昆布 てんさい糖・かつお節・本みりん・うすくち醤油 山菜水煮(わらび・ぜんまい・縄竹) 大学芋 さつまいも・油・黒ごま・大学芋たれ (砂糖・水あめ・醤油・塩・酒精) 枝豆プリン 牛乳・水あめ・砂糖・全粉乳・カラメルソース 20 580 Kcal 21.2 g 18.3 g 3.5 g 745 Kcal 26.4 g 27.1 g 4.6 g
ごはん(苫前町産なつぽし) 沢煮焼 豚肉・大根・人参・ごぼう・本みりん・うすくち醤油 しらたき・えのきたけ・昆布・かつお節・塩 鯖のみぞれ煮 鯖・大根・醤油・砂糖・でん粉・発酵調味料 三色ナムル ほうれん草・白菜・ハム・ごま油 てんさい糖・酢・醤油・ごま 23 576 Kcal 26.7 g 18.6 g 2.2 g 755 Kcal 34 g 22.7 g 2.9 g	ピタパン 小麦粉・ショートニング・砂糖・パン酵母・塩 パンプキンポタージュ かぼちゃペースト・玉葱・ベジマメルウ バター・コンソメ・生クリーム・牛乳 小麦粉・塩・胡椒・パセリ コロコロ照り焼きチキン 鶏肉・玉葱・塩・胡椒・やきとりのたれ ごぼうサラダ ごぼう・マヨネーズ・醤油・酢・ごま・胡瓜・コーン 苫前中なし 24 609 kcal 27 g 29.9 g 2 g	ごはん(苫前町産なつぽし) じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも・わかめ・長葱・味噌・昆布・かつお節 豚肉の竜田揚げバーベキューソースがけ 豚肉・生姜・醤油・小麦粉・でん粉・油 てんさい糖・醤油・レモン汁・酒・りんご パンサンスウ 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 苫前中なし 25 674 kcal 26.1 g 26.2 g 2.1 g	チャーハン 苫前町産なつぽし・塩・胡椒・ごま油 醤油・酒・チャーシュー(豚肉)・長葱 人参・生姜・グリーンピース・卵 わかめスープ わかめ・いりごま・長葱・ごま油・コンソメ 塩・胡椒・干しいたけ・中華だし・うすくち醤油 揚げ餃子ロール キャベツ・豚肉・鶏すり身・玉葱・にら・醤油 豚脂・長葱・パン粉・砂糖・にんにく・生姜・塩 小麦粉・こんにやく粉・油 26 663 Kcal 23.1 g 24.9 g 3 g 716 Kcal 26 g 27.1 g 3.8 g	醤油ラーメン Pラーメン・チャーシュー(豚肉)・玉葱・昆布 めんま・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりがら・豚骨・塩ラーメンたれ・酒・ラード 青のりポテト フライドポテト・塩・青のり・油 ミニフィッシュ カタクチイワシ・砂糖・塩 27 704 Kcal 30 g 30.3 g 3 g 741 Kcal 31.3 g 31.2 g 5 g
ごはん(苫前町産なつぽし) かきたま汁 鶏卵・長葱・ほうれん草・でん粉・味噌・昆布・かつお節 豚肉の生姜炒め 豚肉・豆板醤・酒・てんさい糖・本しめじ 醤油・生姜・玉葱・ピーマン・人参・油 華風胡瓜漬け 胡瓜・人参・塩・てんさい糖・醤油・酢 ごま油・生姜 30 663 Kcal 26.8 g 29.6 g 2.1 g 801 Kcal 31 g 31.3 g 2.7 g	6月は食育月間です 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 ※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 栄養士までお願いします。			
	上段→小学生/14杯 - 蛋白質 脂肪 塩分 下段→中学生/14杯 - 蛋白質 脂肪 塩分			