

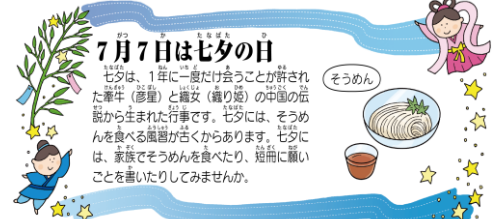
令和7年 7月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
食と環境問題 うなぎが食べられなくなる? 「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖ものも多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。食から環境問題に目を向けてみましょう。 	ごはん(苫前町産なつぼし)キャベツの味噌汁 キャベツ・油揚げ・昆布 かつお節・味噌 ほっけの磯辺フライ旨味ソースがけ ほっけ・パン粉・小麦粉・バター粉・あおさ 塩・胡椒・油・醤油・本みりん・てんさい糖 もやしと木耳の中華和え もやし・木耳・ハム・豆苗・醤油 てんさい糖・酢・ごま油・ごま 1 591 Kcal 26.5 g 21.6 g 3 g 742 Kcal 29.9 g 24.7 g 3.6 g	ごはん(苫前町産なつぼし)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 鮭のマヨネーズ焼き 鮭・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ 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 2 599 Kcal 28.2 g 20.2 g 2 g 769 Kcal 34.7 g 24.1 g 2.4 g	チキンカレー 苫前町産なつぼし・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・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 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・黄桃缶・パイナップル 3 711 Kcal 20.4 g 19.7 g 2 g 859 Kcal 24 g 23.4 g 2.5 g	とまさえ潮風うどんのジャージャーうどん 潮風うどん・豚肉・大豆ミート・筍・ごま油 長葱・人参・しいたけ・にんにく・生姜 でん粉・テンメンジャン・トウバンジャン 八丁味噌・醤油・てんさい糖・油・中華味 苫前町産ミニトマトアセロラゼリー 果糖ぶどう糖液糖・アセロラ果汁 ゲル化剤・加工でん粉・香料(りんご) 4 657 Kcal 30.5 g 19.4 g 5.2 g 802 Kcal 37.4 g 23.1 g 6.6 g
ビビンバ丼 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉・にんにく 長葱・大豆ミート・ごま・てんさい糖・酒 豆板葱・八丁味噌・ごま油・醤油 もやし・人参・ほうれん草・本みりん ワタンスープ ワタシ・人参・人参・塩・胡椒・中華だし 干しいたけ・コンソメ・鶏ガラ セタクレープ 豆乳・加工油脂・砂糖・ぶどう糖果糖液糖 米粉・水あめ・レモン果汁 7 798 Kcal 27 g 27.4 g 2.3 g 820 Kcal 27.9 g 28.4 g 2.6 g	黒糖パン 小麦粉・黒糖・卵・塩・イースト・乳製品 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 オムレツチャップソースがけ オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース ツナサラダ ツナ・キャベツ・人参・フロccoli マヨネーズ 8 643 Kcal 28.8 g 29.8 g 3 g 778 Kcal 33.7 g 35 g 3.6 g	ごはん(苫前町産なつぼし)じゃが芋とわかめの味噌汁 じゃが芋・わかめ・長葱・味噌 昆布・かつお節 和風おろしハンバーグ ハンバーグ(鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱・植物油) 豚脂・パン粉・砂糖・塩・ぶどう糖 醤油・てんさい糖・大根 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 9 593 Kcal 22.5 g 19.1 g 2.1 g 769 Kcal 27.9 g 23 g 2.6 g	ごはん(苫前町産なつぼし)白玉汁 白玉もち・鶏肉・人参・たけのこ・長葱 えのきだけ・ごぼう・うすくち醤油・本みりん 塩・昆布・かつお節 鯖の竜田揚げカレー風味 鯖・小麦粉・でん粉・カレー粉・醤油・みりん 砂糖・油 磯和え ほうれん草・もやし・人参・ごま油・醤油 焼きのり・てんさい糖 10 606 Kcal 25 g 15.1 g 2 g 802 Kcal 34.1 g 17.7 g 2.7 g	野菜たっぷり味噌ラーメン ラーメン・豚肉・白菜・ごま油・ごま 人参・玉葱・もやし・ほうれん草・胡椒 にんにく・めんま・なると・胡椒・鶏ガラ 豚ガラ・味噌ラーメンのたれ(りんご) 揚げいもちチーズ いもちチーズ(ばいれいしょ加工品・塩・砂糖) チーズフード・植物油・小麦加工品・油 苫前町産メロン 11 652 Kcal 25.7 g 23 g 4.3 g 708 Kcal 28.3 g 26.4 g 5.4 g
菜めし 苫前町産なつぼし・菜めしのもと (大根菜・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末) 豆腐とわかめの味噌汁 豆腐・わかめ・昆布・かつお節・味噌 西京チキンカツ 鶏肉・西京味噌・小麦粉・パン粉・塩・胡椒・油 白菜のなめ茸和え 白菜・人参・小松菜・なめ茸・白しょうゆ 14 583 Kcal 24.4 g 15.8 g 2.6 g 702 Kcal 27.2 g 16.4 g 3.1 g	鶏そぼろ丼 苫前町産なつぼし・米粒麦・本みりん 鶏肉・人参・筍・しらたき・生姜・大豆ミート 酒・ごま・油・てんさい糖・醤油 じゃがいもと玉葱の味噌汁 じゃがいも・玉葱・昆布・かつお節 油揚げ・長葱・味噌 もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・醤油・かつお節 型抜きチーズ 15 614 Kcal 28.2 g 19.9 g 2.6 g 761 Kcal 33.2 g 21.8 g 3.1 g	ごはん(苫前町産なつぼし)かにたまスープ かに風味かまぼこ・鶏卵・長葱 たけのこ・干しいたけ・糸寒天・コンソメ 中華だし・塩・胡椒・でん粉 カレー麻婆豆腐 豆腐・豚肉・人参・玉葱・にんにく・酒・カレー粉 醤油・てんさい糖・味噌・油・カレールウ・大豆ミート たたき胡瓜 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 16 549 Kcal 24 g 18.5 g 2.3 g 700 Kcal 29 g 21.4 g 3 g	ごはん(苫前町産なつぼし)大根の味噌汁 大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌 ポークチャップ 豚肉・玉葱・ピーマン・人参・でん粉・しめじ・長葱 生姜・ケチャップ・水あめ・りんご果汁・醤油・レモン汁 トマトペースト・砂糖・玉葱・塩・酢・ウスターソース チョレギ風サラダ もやし・豆苗・わかめ・人参・ごま・のり チョレギドレッシング(酢・食用植物油・砂糖類) 塩・長葱・ガーリックペースト・ごま・醤油 17 616 Kcal 20.6 g 27.2 g 2.3 g 797 Kcal 25.1 g 33.1 g 3.1 g	とまさえ潮風うどんの冷やしうどん 潮風うどん・胡瓜・錦糸卵 わかめ P冷やしうどんのつゆ 苫前町産ミニトマト 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 パインゼリー パインアップル果汁・果肉・砂糖 寒天・ゲル化剤・異性化液糖 18 622 Kcal 28.2 g 18.7 g 3.9 g 724 Kcal 25.1 g 20.2 g 7.4 g
海の日  21	コッペパン 野菜のスープ ベーコン・大根・玉葱・人参・セロリ コーン・コンソメ・塩・胡椒・うすくち醤油 ポテトビーフコロッケソースがけ じゃがいも・牛肉・コーン・小麦粉・パン粉・中濃ソース 玉葱・人参・マッシュポテト・醤油・砂糖・油・塩 シーザーサラダ コーン・枝豆・キャベツ・胡瓜 シーザードレッシング・胡椒・クルトン 22 599 Kcal 22.7 g 27.1 g 2.3 g 744 Kcal 28.1 g 31.4 g 3.2 g	ごはん(苫前町産なつぼし)鶏団子汁 鶏肉・大豆ミート・鶏卵・玉葱・大根・パン粉 人参・長葱・ごぼう・生姜・小麦粉・味噌 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・からあげ粉・醤油・酒・砂糖 にんにく・胡椒・調味料・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 23 651 Kcal 27.2 g 29.1 g 1.9 g 829 Kcal 33.8 g 34.3 g 2.4 g	夏野菜カレー 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉 じゃが芋・人参・トマト・玉葱・バター ズッキーニ・茄子・いんげん・カレー粉 油・カレールウ・にんにく・生姜・牛乳 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 苫前町産メロン 24 686 Kcal 22.7 g 16.7 g 2.2 g 802 Kcal 26.7 g 19.4 g 2.6 g	塩ラーメン ラーメン・豚肉・玉葱・昆布・めんま・酒 なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒・ラード 鶏ガラ・豚ガラ・塩ラーメンたれ(りんご) 上田ファームの焼きかぼちゃ団子 かぼちゃ・加工でん粉 脱脂粉乳・砂糖・塩 ソファールレモンヨーグルト ぶどう糖果糖液糖・脱脂粉乳・砂糖 レモン果汁・全粉乳・ゼラチン・寒天 25 700 Kcal 29.9 g 24.5 g 2.7 g 749 Kcal 33.2 g 22.2 g 3.4 g

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



※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。

上段→小学生/1科1 - 蛋白質 脂肪 塩分
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
下段→中学生/1科1 - 蛋白質 脂肪 塩分
栄養士までお願いします。