

令和7年 9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
<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) いもち団子汁 いもち団子(じゃがいも・でん粉・砂糖・塩) 人参・えのきたけ・筍・味噌・なると 長葱・ごぼう・鶏肉・昆布・かつお節 いわしの味噌煮 いわし・味噌・砂糖・発酵調味料 豚しゃぶサラダ 豚肉・玉葱・胡瓜・豚しゃぶのたれ(りんご)</p> <p>1</p>	<p>菜めし 苫前町産ななつぼし・菜めしのもと (大根葉・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末) 大根の味噌汁 大根・油揚げ・人参・かつお節・昆布・味噌 さつまいものコロッケ さつまいも・砂糖・パン粉・小麦粉・マーガリン 塩・油・ごま・マッシュポテト キャベツのごま酢和え キャベツ・もやし・焼き竹輪・てんさい糖 酢・醤油・ごま</p> <p>2</p>	<p>ハヤシライス 苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉・油 にんにく・生姜・玉葱・人参・じゃがいも 牛乳・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース セロリ・酒・中濃ソース・コンソメ・ハヤシルウ 華風胡瓜漬 胡瓜・人参・塩・てんさい糖 醤油・ごま油・酢・生姜 ソフールブレーンヨーグルト 脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳 ゼラチン・寒天</p> <p>3</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) わかめスープ わかめ・ごま・長葱・ごま油 塩・胡椒・干しいたけ・鶏ガラ・うすくち醤油 中華だし・コンソメ 回鍋肉 豚肉・長葱・生姜・キャベツ・ピーマン・油・回鍋肉のたれ ハムとビーフンのサラダ ハム・ビーフン・酢・胡瓜・醤油 ごま油・てんさい糖</p> <p>4</p>	<p>夏野菜のミートソーススパゲティ Pスパゲティ・豚ひき肉・玉葱・ケチャップ 大豆ミート・人参・ピーマン・マッシュルーム・塩・胡椒 にんにく・トマト缶・ズッキーニ・茄子・中濃ソース オリーブ油・コンソメ・粉チーズ・てんさい糖・バター ライ麦パン 小麦粉・ライ麦・小麦全粒粉 砂糖・イースト・塩 はちみつレモンゼリー 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁 はちみつ・グル化剤・酸味料</p> <p>5</p>
659 Kcal 36.4 g 19.7 g 2.6 g	595 kcal 17.3 g 18.1 g 3 g	736 kcal 24.3 g 21 g 2.7 g	608 kcal 21.1 g 25.3 g 1.8 g	662 kcal 26.1 g 15.6 g 1.9 g
818 Kcal 45.3 g 23.4 g 3.1 g	735 kcal 20.2 g 21.2 g 3.7 g	898 kcal 28.2 g 24.4 g 3.5 g	757 kcal 25.4 g 30.6 g 2.4 g	799 kcal 32 g 17.9 g 2.5 g
<p>チャーハン 苫前町産ななつぼし・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 春雨スープ 白菜・緑豆春雨・人参・えのきたけ・ごま油 コンソメ・塩・胡椒・酒 春巻き キャベツ・もやし・人参・玉葱・鶏肉・塩 小麦粉・筍・でん粉・醤油・春雨・油</p> <p>8</p>	<p>背割りコッパパン 肉団子とキャベツのスープ 肉団子(大豆ミート・鶏肉・鶏卵・玉葱・パン粉・小麦粉・味噌・生姜)人参・干しいたけ キャベツ・木耳・長葱・コンソメ・酒・醤油・塩・胡椒 かぼちゃチーズフライソースがけ かぼちゃ・チーズ・パン粉・砂糖・牛乳 マーガリン・小麦粉・油・中濃ソース マカロニサラダ マカロニ・オリーブ油・ブロッコリー・鶏卵 塩・ハム・コーン・マヨネーズ・胡椒</p> <p>9</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) 豆腐となめこの味噌汁 豆腐・なめこ・長葱・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 ごま・にんにく・とうがらし 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・オリーブペースト・ごま・醤油)</p> <p>10</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) 小松菜と厚揚げの味噌汁 小松菜・厚揚げ・長葱 昆布・かつお節・味噌 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 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</p> <p>11</p>	<p>とままえ潮風うどんの カレーうどん 潮風うどん・豚肉・玉葱・人参 本しめじ・長葱・てんさい糖・かつお節 ほうれん草・カレーうどんルウ きんとんパイ さつまいも・砂糖・マーガリン 小麦粉・鶏卵・乳・油 枝豆</p> <p>12</p>
615 kcal 22 g 16.3 g 3.1 g	638 kcal 24.6 g 33.2 g 2.1 g	578 kcal 26.3 g 22.5 g 1.5 g	604 kcal 24.9 g 20.9 g 2.2 g	678 kcal 22.8 g 31.8 g 3.3 g
760 kcal 26.5 g 19 g 4.1 g	744 kcal 28.1 g 39.8 g 2.3 g	713 kcal 31.8 g 27.2 g 1.9 g	747 kcal 30.3 g 24.5 g 2.9 g	844 kcal 27.5 g 38.9 g 4.4 g
<p>敬老の日</p> <p>15</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) 沢煮椀 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 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 いんげんのごまマヨ和え いんげんまめ・焼き竹輪 人参・マヨネーズ・醤油・ごま</p> <p>16</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) にらたま汁 鶏卵・にら・でん粉・昆布・かつお節・味噌 焼きメンチカツソースがけ キャベツ・豚肉・鶏肉・玉葱・豚脂・砂糖・パン粉 中濃ソース こんにゃくのおかか煮 こんにゃく・鶏肉・竹輪・人参・筍・だし汁 油・てんさい糖・本みりん・醤油・かつお節</p> <p>17</p>	<p>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 イカザンギ イカ・小麦粉・醤油・みりん・砂糖 にんにく・でん粉・生姜・油 ほうれん草ともやしのおかか和え ほうれん草・もやし・コーン・かつお節・醤油</p> <p>18</p>	<p>もやし味噌ラーメン Pラーメン・豚肉・でん粉・人参・ごま油 もやし・キャベツ・長葱・玉葱 めんま・なると・にんにく・中華だし 鶏ガラ・豚骨・胡椒・味噌ラーメンたれ(りんご) ひとくち焼きいも さつまいも フルーツヨーグルト ブレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・黄桃缶・パイナップル</p> <p>19</p>
626 kcal 30 g 22.3 g 2.2 g	643 kcal 28 g 15.2 g 2.9 g	643 kcal 28 g 15.2 g 2.9 g	665 kcal 30.9 g 20 g 2.5 g	534 kcal 22.7 g 16.8 g 4.2 g
775 kcal 36.8 g 26.5 g 2.9 g	797 kcal 34.1 g 17.7 g 3.5 g	797 kcal 34.1 g 17.7 g 3.5 g	827 kcal 37.4 g 23.7 g 3.1 g	704 kcal 28.6 g 19.7 g 5.3 g
<p>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 チキンカツ旨味ソースがけ 鶏肉・パン粉・小麦粉・塩・油 胡椒・てんさい糖・醤油・本みりん 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 ごま・本みりん・醤油・油・てんさい糖</p> <p>22</p>	<p>秋分の日</p> <p>23</p>	<p>五目ごはん 苫前町産ななつぼし・鶏肉・油揚げ・油・バター しらたき・人参・ひじき・干しいたけ ごぼう・醤油・本みりん・塩・酒・てんさい糖 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 厚焼きたまご 鶏卵・砂糖・塩・はちみつ・醤油・油脂加工品 白菜のおひたし 白菜・かつお節・白しょうゆ 型抜きチーズ</p> <p>24</p>	<p>ポークカレー 苫前町産ななつぼし・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 カレールー・カレー粉・フルーンビュレ 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 温州みかんゼリー和え みかん缶・甘夏みかん缶・りんご缶・温州みかんゼリー(果糖ぶどう糖液糖・ みかん果汁・砂糖・グラニュー糖・グル化剤)</p> <p>25</p>	<p>とままえ潮風うどんの かきたまうどん 潮風うどん・鶏卵・干しいたけ・塩・てんさい糖 なると・長葱・人参・ほうれん草・でん粉 醤油・本みりん・昆布・かつお節・唐辛子 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 チーズタルト 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・塩 クリームチーズ・牛乳・レモン汁</p> <p>26</p>
595 Kcal 25.9 g 21.2 g 3 g		641 kcal 27.1 g 18.1 g 2.4 g	707 kcal 20.1 g 17.7 g 1.7 g	642 kcal 31.8 g 29.8 g 4.6 g
731 Kcal 31.9 g 25.3 g 3.7 g		772 kcal 30.7 g 21 g 2.9 g	881 kcal 24 g 20.7 g 2.2 g	741 kcal 35.2 g 32.6 g 5.6 g
<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) おでん 大根・うすら卵・こんにゃく・竹輪 おとうふがんも・人参・かつお節・昆布 てんさい糖・うすくち醤油・本みりん 苫前産鱈のスパイシーフライ 鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・カレー粉・全粉乳 塩・人参・パセリ・赤ピーマン・卵粉末・油 もやしと小松菜のごま和え もやし・小松菜・人参・ごま てんさい糖・醤油・塩</p> <p>29</p>	<p>バターロールパン クリームシチュー 鶏肉・牛乳・じゃがいも・人参・玉葱・胡椒 枝豆・バター・油・クリームシチューのもと 生クリーム・小麦粉・チキンガラスープ オムレツケ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・ブロッコリー ごまドレッシング</p> <p>30</p>	<p>食材提供していただきました！ ありがとうございます！</p> <p>とままえ特定野菜生産者会のみなさんより</p> <p>8月になりますが8月22日献立の苫前町産ミニトマトですが約500個を学校給食に提供していただきました。 また、苫前町で栽培・収穫されたかぼちゃも提供していただけるといことで10月の給食に登場する予定です。</p> 		
616 kcal 25.2 g 19.5 g 2.8 g	668 kcal 29.9 g 32.1 g 3.2 g	<p>※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 栄養士までお願いします。</p>		
762 kcal 31.3 g 23 g 3.4 g	828 kcal 36.8 g 39.5 g 4.1 g	<p>～栄養価～ 上段→小学生/12kcal・蛋白質 脂肪 塩分 下段→中学生/12kcal・蛋白質 脂肪 塩分</p>		