令和7年 10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
食材提供していただきました！ **とままえ特定蔬菜生産部会のみなさんより** ありがとうございました 苫前町で栽培・収穫されたかぼちゃを学校給食に提供していただきました。２９日にカレーで登場します。 **※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。		**ごはん（苫前町産ななつぼし）** **小松菜と油揚げの味噌汁** 油揚げ・小松菜・長葱・かつお節・昆布・味噌 **はんぺんフライソースがけ** 魚肉すりみ・液卵白・砂糖・塩・中濃ソース 油・植物油脂・醗酵調味料・パン粉・水あめ **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 1	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **大根とわかめの味噌汁** 大根・わかめ・昆布・かつお節・味噌 **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 **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 2	**塩ラーメン** Pラーメン・チャーシュー（豚肉）・玉葱・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） **青のりポテト** フライドポテト・塩・青のり・油 **お月見大福** グラニュー糖・米粉・いんげん豆・豆乳加工食品 還元水飴・さつまいもペースト・豆乳クリーム 3
	上段→小学生/ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂質 塩分 下段→中学生/ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂質 塩分	657 Kcal 25.2 g 21.5 g 2.4 g 755 Kcal 27.3 g 22.2 g 2.5 g	625 Kcal 22.5 g 27.8 g 2.4 g 789 Kcal 26.7 g 32.1 g 3.1 g	651 Kcal 23.7 g 25 g 2.8 g 784 Kcal 28.9 g 28.6 g 3.5 g
ごはん(苫前町産ななつぼし) **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 **鶏のから揚げ** 鶏肉・醤油・生姜・酒 でん粉・油 **三色ナムル** ほうれん草・白菜・ハム・ごま油 酢・醤油・ごま・てんさい糖 苫前中なし 6	**黒糖パン** **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 **チーズ入りハンバーグケチャップソースがけ** 鶏肉・玉葱・豚脂・チーズ・ケチャップ・塩・胡椒 植物油脂・てんさい糖・パン粉・中濃ソース **キャベツナサラダ** ツナ・キャベツ・人参・マヨネーズ 胡瓜・塩・胡椒 7	**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 **麻婆豆腐** 豆腐・豚肉・大豆ミート・玉葱・てんさい糖・でん粉 人参・長葱・干ししいたけ・にんにく・生姜 油・酒・八丁味噌・うすくち醤油・豆板醤・中華だし **たたき胡瓜** 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 8	**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・つきこんにゃく・豆腐・本みりん かつお節・昆布・唐辛子・味噌・生姜 **鱈のマヨネーズ焼き** 鱈・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ **もやしのおかか和え** もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 9	**とままえ潮風うどんのこぎつねうどん** 潮風うどん・人参・干ししいたけ・てんさい糖 なると・鶏肉・油揚げ・酒・かつお節・塩 小松菜・長葱・醤油・本みりん・唐辛子・昆布 **さつまいもの天ぷら** さつまいも・天ぷら粉・小麦粉 でん粉・塩・油 **ソフ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 10
615 Kcal 25 g 23.4 g 1.6 g — Kcal — g — g — g	722 Kcal 29.8 g 37.5 g 3.3 g 833 Kcal 33.7 g 42.8 g 3.7 g	555 Kcal 23.8 g 18.2 g 2.5 g 713 Kcal 29.7 g 21.9 g 3.2 g	618 Kcal 27.6 g 24.4 g 1.8 g 745 Kcal 30.1 g 26.6 g 2.3 g	727 Kcal 26.9 g 24 g 5.8 g 831 Kcal 31.2 g 25.8 g 7.4 g
スポーツの日 13	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **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 **鶏のから揚げ** 鶏肉・醤油・生姜・酒 でん粉・油 **三色ナムル** ほうれん草・白菜・ハム・ごま油 酢・醤油・ごま・てんさい糖 苫前小・古丹別小なし 14	**ごはん（苫前町産ななつぼし）** **白玉汁** 白玉もち・鶏肉・人参・たけのこ・長葱 えのきたけ・ごぼう・うすくち醤油・本みりん 塩・昆布・かつお節 **鯖の味噌煮** 鯖・砂糖・味噌・醗酵調味料・小麦粉 **白菜のごま和え** 白菜・ほうれん草・てんさい糖・ごま・醤油 15	**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** 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・黄桃缶・パイン缶 16	**ミートソーススパゲティ** Pスパゲティ・豚肉・てんさい糖・ケチャップ 人参・ピーマン・胡椒・大豆ミート・粉チーズ 塩・トマト缶・中濃ソース・バター・玉葱 しいたけ・にんにく・オリーブ油・コンソメ **ミニドッグ** 小麦粉・砂糖・豚肉・鶏肉・食用卵殻粉・油 **コールスロー** キャベツ・コーン・ハム・マヨネーズ・酢・てんさい糖 17
	— Kcal — g — g — g 761 Kcal 27.9 g 25.7 g 1.9 g	663 Kcal 27.7 g 18.4 g 2.3 g 839 Kcal 34.5 g 22.2 g 2.9 g	726 Kcal 21.1 g 20.3 g 2 g 887 Kcal 25.2 g 24.3 g 2.6 g	676 Kcal 28.1 g 29.8 g 2.4 g 807 Kcal 33.6 g 33.2 g 3.1 g
わかめごはん 苫前町産ななつぼし・わかめごはんの素 **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 **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 **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 20	**コッペパン** **栗のクリームシチュー** 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 チキンガラスープ・生クリーム・小麦粉・蒸し栗 **チキンナゲット** 鶏肉・でん粉・砂糖・天ぷら粉・小麦粉・醤油・油 **キャベツとベーコンのソテー** キャベツ・ベーコン・人参・コンソメ 塩・胡椒・オリーブ油 21	**鶏そぼろ丼カレー風味** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・本みりん・酒 鶏肉・人参・筍・しらたき・生姜・大豆ミート カレー粉・ごま・油・てんさい糖・醤油 **豆腐とわかめの味噌汁** 豆腐・わかめ・長葱・昆布・かつお節・味噌 **厚焼きたまご** 鶏卵・砂糖・塩・醤油・はちみつ・油脂加工品 **サキサキチーズ** 22	**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 **マグロカツ旨味ソースがけ** びんながまぐろ・玉葱・パン粉・みりん 醤油・砂糖・生姜・ほたてエキス・塩 小麦粉・てんさい糖・本みりん・油 **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 23	**ジャージャーうどん** P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 **枝豆** ＜セレクトデザート＞ **お米でスィートポテト** **焼きプリンタルト** **クレープ（チョコ）** 24
662 Kcal 26.6 g 22.1 g 3.3 g 812 Kcal 30.8 g 24.2 g 3.8 g	658 Kcal 27.6 g 32.2 g 3.3 g 839 Kcal 33.8 g 38.1 g 4.2 g	659 Kcal 30.8 g 23.5 g 2.5 g 790 Kcal 35 g 25.4 g 2.6 g	629 Kcal 24.3 g 18.4 g 1.9 g 775 Kcal 28.6 g 19.7 g 2.5 g	**栄養価は裏面をごらんください**
ごはん(苫前町産ななつぼし) **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 味噌・小麦粉・生姜）干ししいたけ・えのき・塩・胡椒 人参・白菜・緑豆春雨・コンソメ・中華味・うすくち醤油 **鮭ザンギ** 鮭・小麦粉・醤油・みりん・にんにく 砂糖・でん粉・生姜・油 **いんげんのごまマヨ和え** 苫前町産いんげんまめ・焼き竹輪 人参・マヨネーズ・醤油・ごま 27	**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 **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 **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 28	**かぼちゃとひき肉のカレー** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉 苫前町産かぼちゃ・人参・玉葱・大豆ミート 生姜・油・牛乳・バター・粉チーズ・にんにく 中濃ソース・カレールウ・カレー粉 **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 **ゆずゼリー和え** ゆずゼリー・パイン缶・みかん缶・甘夏みかん缶 29	**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 ぜんまい水煮・人参・ほうれん草・本みりん **ワンタンスープ** ワンタン・白菜・人参・塩・胡椒 干ししいたけ・コンソメ・チキンガラスープ **上田ファームのかぼちゃプリン** かぼちゃ・牛乳・卵・砂糖・粉あめ・寒天 米こうじ・食塩 30	**とんこつラーメン** 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 チキンガラスープ・豚骨・醤油 酒・白湯スープ・塩・胡椒 **揚げたこ焼き** たこ・キャベツ・小麦粉・植物油脂・油・塩 卵・ねぎ・紅しょうが・米粉・中濃ソース・青のり **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 **チーズ** 苫前小・古丹別小なし 31
613 Kcal 24.3 g 22.8 g 1.5 g 794 Kcal 30.4 g 27.4 g 1.7 g	584 Kcal 30.8 g 20.3 g 2.3 g 752 Kcal 38.6 g 24.4 g 2.8 g	687 Kcal 18.4 g 18.6 g 2 g 807 Kcal 19.5 g 20 g 2.5 g	735 Kcal 25.8 g 27.5 g 2.4 g 862 Kcal 29.6 g 28.9 g 2.9 g	— Kcal — g — g — g 727 Kcal 35.9 g 30.1 g 6.1 g