

# 令和7年 11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
文化の日	<b>コッペパン ブラウンシチュー</b> 豚肉・牛乳・じゃがいも・人参・玉葱・バター ブラウンシチューのもと・ハヤシルウ 油・酒・生クリーム・小麦粉・コンソメ <b>オムレツケチャップソースがけ</b> オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース <b>シーザーサラダ</b> 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	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) 大根の味噌汁</b> 大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌 <b>ほっけのフライソースがけ</b> ほっけ・パン粉・小麦粉・バター粉・油・ソース <b>じゃがいものそぼろ煮カレー風味</b> じゃがいも・豚肉・焼き竹輪・油・醤油 人参・干しいたけ・大豆ミート・生姜 てんさい糖・本みりん・だし汁・カレー粉	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) わかめスープ</b> わかめ・ごま・長葱・ごま油・中華だし・コンソメ 塩・胡椒・干しいたけ・鶏ガラスープ・うすくち醤油 <b>チンジャオロース</b> 豚肉・筍・ピーマン・油・でん粉 カラーピーマン・チンジャオロースだれ <b>もやしとツナの中華サラダ</b> ツナ・もやし・豆苗・ハム・ごま 醤油・てんさい糖・穀物酢・ごま油	<b>京風うどん</b> Pうどん・鶏肉・人参・ほうれん草・長葱 干しいたけ・赤かまぼこ・本みりん・唐辛子 錦糸卵・白しょうゆ・昆布・かつお節 <b>きんとんパイ</b> さつまいも・砂糖・マーガリン 小麦粉・鶏卵・乳・油 <b>パンパンジーサラダ</b> キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉・ごま・パンパンジーソース <b>お茶めな大豆</b> 大豆・抹茶・キビ糖
	3	4	5	6
	628 Kcal 28.7 g 27.8 g 3.2 g 760 Kcal 33.6 g 32.7 g 4 g	617 kcal 27.7 g 21.4 g 2.8 g 775 kcal 31.6 g 24.8 g 3.3 g	599 Kcal 23.8 g 24.1 g 1.7 g 773 Kcal 29.4 g 29.2 g 2.2 g	642 Kcal 26.7 g 25.2 g 3.7 g 726 Kcal 31.6 g 26.5 g 4.8 g
<b>菜めし</b> 苫前町産なつぽし・菜めしのもと (大根葉・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末) <b>さつまいもの味噌汁</b> さつまいも・長葱・油揚げ 昆布・かつお節・味噌 <b>ほたてフライ醤油がけ</b> ほたて・パン粉・小麦粉・塩・大豆粉 醤油・油 <b>白菜のおひたし</b> 白菜・かつお節・白しょうゆ	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) 豆腐となめこの味噌汁</b> 豆腐・なめこ・長葱・昆布・かつお節・味噌 <b>鶏のごま醤油焼き</b> 鶏肉・醤油・ごま油・てんさい糖 ごま・にんにく・とうがらし <b>チョレギ風サラダ</b> もやし・豆苗・わかめ・人参・ごま・やきのり チョレギドレッシング(酢・食用植物油・砂糖・塩・長葱・ガーリックペースト・ごま・醤油)	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) にらたま汁</b> 鶏卵・にら・でん粉・昆布・かつお節・味噌 <b>鰯ザンギ</b> 鰯・小麦粉・醤油・みりん・砂糖 にんにく・でん粉・生姜・油 <b>切り干し大根煮</b> 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	<b>チキンカレー</b> 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 油・中濃ソース・カレールー・カレー粉 フルーンビュール・牛乳・油・粉チーズ <b>福神漬</b> 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 <b>カクテルゼリー和え</b> りんごゼリー・桃ゼリー・ぶどうゼリー・豆乳ゼリー 甘夏みかん缶・みかん缶・パイナップ缶	<b>野菜たっぷり味噌ラーメン</b> P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・なると・鶏ガラスープ めんま・豚ガラ・味噌ラーメンのたれ(りんご) <b>ひとくち焼きいも</b> さつまいも <b>ソフールストロベリー</b> ぶどう糖果糖液糖・脱脂粉乳・砂糖・いちごエキス いちご果汁・全粉乳・ゼラチン・寒天
10	11	12	13	
629 Kcal 26.3 g 17.4 g 2.8 g 822 Kcal 34 g 20.3 g 3.5 g	578 Kcal 26.3 g 22.5 g 1.5 g 742 Kcal 32.1 g 27.2 g 1.9 g	587 kcal 30.3 g 18.8 g 2.5 g 747 kcal 35.1 g 22.4 g 3.1 g	727 Kcal 19.7 g 19.1 g 2 g 885 Kcal 23.2 g 22.8 g 2.6 g	
<b>ごはん(苫前町産なつぽし) 三平汁</b> 鮭・酒・じゃがいも・人参・玉葱 白菜・長葱・大根・豆腐・昆布 塩・本みりん・生姜・かつお節 <b>はんぺんチーズフライソースがけ</b> 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 <b>豚しゃぶサラダ</b> 豚肉・玉葱・胡瓜・豚しゃぶのたれ(りんご)	<b>ピタパン</b> 小麦粉・ショートニング・砂糖・パン酵母・塩 <b>パンプキンポタージュ</b> かぼちゃペースト・玉葱・ベシャメルルー バター・コンソメ・生クリーム・牛乳 小麦粉・塩・胡椒・パセリ <b>コロコロ照り焼きチキン</b> 鶏肉・玉葱・塩・胡椒・やきとりのたれ <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう・マヨネーズ・醤油・酢・ごま・胡瓜・コーン	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) 沢煮椀</b> 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 <b>鯖の味噌煮</b> 鯖・砂糖・味噌・小麦粉・発酵調味料 <b>磯和え</b> ほうれん草・もやし・人参・ごま油 醤油・てんさい糖・やきのり	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) キャベツの味噌汁</b> キャベツ・油揚げ・昆布 かつお節・味噌 <b>ハンバーグケチャップソースがけ</b> ハンバーグ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース <b>リヨネーズポテト</b> 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	<b>かきたまうどん</b> Pうどん・鶏卵・干しいたけ・でん粉・塩 てんさい糖・鶏肉・長葱・人参・ほうれん草 なると・醤油・本みりん・昆布・かつお節・唐辛子 <b>竹輪の磯辺揚げ</b> 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 <b>枝豆</b> <b>サキサキチーズ</b> 生乳・塩・調味料・乳酸
17	18	19	20	
649 Kcal 30.2 g 20 g 2.7 g 786 Kcal 35.7 g 21.4 g 3.2 g	609 Kcal 27 g 29.9 g 2 g 759 Kcal 33.2 g 36.5 g 2.6 g	570 kcal 27.3 g 17.5 g 2.2 g 746 kcal 34.7 g 21.4 g 2.9 g	608 Kcal 24.1 g 21.3 g 2.2 g 786 Kcal 30.1 g 25.6 g 2.8 g	
振替休日	<b>ごはん(苫前町産なつぽし) おでん</b> 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 <b>苫前町産かすべのから揚げ</b> かすべ・からあげ粉・醤油・酒・砂糖 にんにく・胡椒・調味料・油 <b>ハムとビーフンのサラダ</b> ハム・ビーフン・胡瓜・てんさい糖 酢・ごま油・醤油	<b>きのこごはん</b> 苫前町産なつぽし・塩・醤油・本みりん 酒・バター・油揚げ・人参・本しめじ まいたけ・てんさい糖・鶏肉・油 <b>わかめと豆腐の味噌汁</b> 豆腐・わかめ・長葱・昆布・かつお節・味噌 <b>厚焼きたまご</b> 鶏卵・砂糖・塩・はちみつ・醤油・油脂加工品 <b>いんげんのごまマヨ和え</b> いんげんまめ・焼き竹輪・人参・ごま マヨネーズ・醤油	<b>ターメリックライス</b> 苫前町産なつぽし・ターメリック・バター・塩 <b>スープカレー</b> れんこん・玉葱・じゃがいも・キャベツ・人参 本しめじ・うすら卵・いんげん・鶏肉 にんにく・生姜・コンソメ・スープカレールウ パプリカ・ケチャップ・トマト缶・鶏ガラ <b>たたき胡瓜</b> 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 <b>はちみつレモンゼリー</b> 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁 はちみつ・ゲル化剤・酸味料	<b>醤油ラーメン</b> Pラーメン・豚肉・玉葱・昆布・酒・ラード めんま・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりがら・豚骨・醤油ラーメンだれ(りんご) <b>上田ファームの揚げかぼちゃ団子</b> かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳 砂糖・塩・油 <b>ナタデココとフルーツのヨーグルト</b> プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・黄桃缶・ナタデココ
	24	25	26	27
	680 Kcal 29.3 g 22.7 g 2.8 g 861 Kcal 36 g 25.5 g 3.4 g	600 Kcal 23.7 g 23.7 g 2.5 g 710 Kcal 27.3 g 27.2 g 3 g	676 Kcal 20 g 19 g 2.2 g 840 Kcal 24.5 g 22.2 g 2.8 g	678 Kcal 29.1 g 23.7 g 3 g 785 Kcal 33.2 g 28 g 3.8 g



**もう一口**  
食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

～栄養師～

※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ください。  
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。