

令和7年 12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(苫前町産ななつぼし) じゃがいもと玉葱の味噌汁 <small>じゃがいも・玉葱・油揚げ・長葱・味噌・昆布・かつお節</small> 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 1 688 Kcal 26.7 g 26.2 g 2.1 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) 大根の味噌汁 <small>大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌</small> 鰯ザンギ <small>鰯・小麦粉・醤油・みりん・砂糖 にんにく・でん粉・生姜・油</small> 肉じゃが <small>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</small> 2 604 Kcal 28.4 g 18.7 g 2.3 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) 鶏団子汁 <small>鶏肉・大豆ミート・鶏卵・玉葱・大根 人参・長葱・ごぼう・生姜・小麦粉 パン粉・本みりん・醤油・かつお節・昆布</small> 鯖の味噌煮 <small>鯖・砂糖・味噌・醃酵調味料・小麦粉</small> もやしと小松菜のごま和え <small>小松菜・もやし・人参 ごま・醤油・てんさい糖</small> 3 627 Kcal 30.8 g 21.9 g 2.7 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) かにたまスープ <small>かに風味かまぼこ・鶏卵・長葱・中華だし・でん粉 たけのこ・干しいたけ・糸寒天・コンソメ・塩・胡椒</small> ポークチャップ <small>豚肉・玉葱・人参・でん粉 本しめじ・ポークチャップたれ・油</small> チョレギ風サラダ <small>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・砂糖類 塩・長葱・ガーリックペースト・ごま・醤油)</small> 4 643 Kcal 23.9 g 28.2 g 2.6 g	こぎつねうどん <small>うどん・人参・干しいたけ・てんさい糖 なると・鶏肉・油揚げ・酒・かつお節・塩</small> 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 <small>さつまいも・天ぷら粉・小麦粉 でん粉・塩・油</small> パンパンジーサラダ <small>キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉・ごま・パンパンジーソース</small> 5 686 Kcal 27.6 g 24.8 g 5.9 g
— — — —	752 Kcal 34.9 g 22.2 g 2.8 g	778 Kcal 38.2 g 26.2 g 3.3 g	802 Kcal 29 g 34.4 g 3.5 g	854 Kcal 33.8 g 29.7 g 7.9 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 <small>さつまいも・長葱・えのきたけ 昆布・かつお節・味噌</small> 竹輪の磯辺揚げ <small>竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油</small> キャベツのごま酢和え <small>キャベツ・もやし・焼き竹輪 てんさい糖・酢・醤油・ごま</small> 8 651 Kcal 28.3 g 18.1 g 3.4 g	バターロールパン クリームシチュー <small>鶏肉・牛乳・じゃがいも・人参・玉葱・胡椒 小麦粉・バター・油・クリームシチューのもと チキンガルスープ・生クリーム・グリーンアスパラガス</small> オムレツケチャップソースがけ <small>オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース</small> ツナサラダ <small>ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー ごまドレッシング</small> 9 658 Kcal 30.2 g 30.4 g 3.3 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 <small>じゃがいも・わかめ・長葱・味噌 昆布・かつお節</small> 苫前町産かじかのから揚げ <small>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</small> こんにゃくのおかか煮 <small>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</small> 10 653 Kcal 28.9 g 18.3 g 2.1 g	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・フルンビューレ 福神漬 <small>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</small> アロエとフルーツのヨーグルト <small>アロエ・プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・パン缶</small> 11 726 Kcal 21.4 g 18.8 g 1.7 g	塩ラーメン ラーメン・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) 上田ファームの揚げかぼちゃ団子 <small>かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳 砂糖・塩・油</small> 枝豆 黒ごまプリン <small>水あめ・牛乳・砂糖・黒ごまペースト</small> 12 591 Kcal 26.1 g 23.7 g 2.8 g
781 kcal 32 g 20.9 g 4 g	762 Kcal 35.3 g 36.2 g 4 g	813 Kcal 35.6 g 21.7 g 2.5 g	874 Kcal 24.9 g 21.6 g 2.2 g	733 Kcal 32 g 28.5 g 3.4 g
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 豆腐となめこの味噌汁 <small>豆腐・なめこ・長葱・かつお節・昆布・味噌</small> 焼きメンチカツ <small>キャベツ・豚肉・鶏肉・玉葱・豚脂・砂糖・パン粉</small> 白菜のなめ茸和え <small>白菜・人参・小松菜・なめ茸</small> 15 603 kcal 22.3 g 22.7 g 2.6 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) すき焼き煮 <small>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</small> いわしの味噌煮 <small>いわし・味噌・砂糖・発酵調味料</small> もやしのおかか和え <small>もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油</small> 16 673 Kcal 31.3 g 21.6 g 2.7 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) 沢煮碗 <small>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</small> 鮭のレモン醤油がけ <small>鮭・塩・胡椒・でん粉・油 てんさい糖・醤油・レモン汁</small> いんげんのごまマヨ和え <small>いんげんまめ・焼き竹輪 人参・マヨネーズ・醤油・ごま</small> 17 626 Kcal 30 g 22.3 g 2.2 g	鶏そぼろ丼 苫前町産ななつぼし・米粒麦・本みりん 鶏肉・人参・筍・生姜・大豆ミート しらたき・ごま・油・てんさい糖・醤油 小松菜と厚揚げの味噌汁 <small>小松菜・厚揚げ・長葱 昆布・かつお節・味噌</small> かすのこのおかか和え <small>かすのこ・かつお節</small> チーズ 18 611 Kcal 33.3 g 22.5 g 2.6 g	カレーうどん うどん・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草 本しめじ・長葱・てんさい糖・かつお節 カレーうどんルー きなこポテト <small>フライドポテト・きなこ・塩・てんさい糖・油</small> みかん 19 609 Kcal 19.6 g 25.7 g 3.1 g
711 kcal 25.7 g 25.9 g 3.2 g	838 Kcal 38.5 g 25.8 g 3.4 g	775 Kcal 36.8 g 26.5 g 2.9 g	745 Kcal 40.8 g 26.5 g 3.1 g	755 Kcal 23.3 g 31 g 4.1 g
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 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・カレールー・カレー粉 福神漬 <small>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</small> ゆずゼリー和え <small>ゆずゼリー・パン缶・みかん缶・甘夏みかん缶</small> 22 687 Kcal 18.4 g 18.6 g 2 g	ココアパン 小麦粉・脱脂粉乳・鶏卵・ココア キャベツとベーコンのスープ <small>キャベツ・ベーコン・人参 コンソメ・塩・胡椒・うすくち醤油</small> さつまいものクロック <small>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</small> マカロニサラダ <small>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</small> 23 674 Kcal 21.4 g 35.8 g 2.6 g	チキンライス 苫前町産ななつぼし・鶏肉・トマトジュース・人参 グリーンアスパラガス・トマトピューレ・玉葱・ピーマン ケチャップ・コンソメ・塩・胡椒・油・バター ポトフ <small>じゃがいも・ウィンナー・人参・醤油 玉葱・キャベツ・コンソメ・塩・胡椒 もみの木ハンバーグケチャップソース がけ</small> ハンバーグ(鶏肉・玉葱・豚脂・豚肉・砂糖・塩) ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース クリスマスデザート(いちごプリン) 豆乳加工食品・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ いちごシロップ・いちごピューレ・水あめ 24 680 Kcal 28.8 g 25.3 g 3.3 g	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 西京チキンカツ 鶏肉・西京味噌・小麦粉・パン粉・塩・胡椒・油 磯和え <small>ほうれん草・もやし・人参・ごま油 醤油・てんさい糖・やきのり</small> 25 647 Kcal 23.3 g 25.6 g 2.2 g	食材提供していた だきました！ ①とままえ水稲推進部会のみなさんより 苫前町産ななつぼし180kgを 寄贈していただきました。 おいしい地元のお米を味わいましょう。 ②岡田水産より 味付かすのこをいただきました。 かつお節で和えたものを出します。 ありがとうございました 

※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。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

石けんを使って
手を
洗おう!

上段一小学生/1杯分 - 蛋白質 脂質 塩分
下段一中学生/1杯分 - 蛋白質 脂質 塩分