

令和
8年

6

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) じゃがいもわかめの味噌汁</p> <p>じゃがいも・わかめ・長葱・味噌 昆布・かつお節</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>鶏肉・醤油・生姜・酒</p> <p>でん粉・油</p> <p>三色ナムル</p> <p>ほうれん草・白菜・ハム・ごま油</p> <p>酢・醤油・ごま・てんさい糖</p> <p>苫前中なし 1</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) キャベツの味噌汁</p> <p>キャベツ・油揚げ・かつお節・昆布・味噌</p> <p>鮭のごま味噌焼き</p> <p>鮭・ごま・味噌</p> <p>てんさい糖・本みりん</p> <p>肉じゃが</p> <p>じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・油</p> <p>しらたき・てんさい糖・醤油</p> <p>本みりん・酒・生姜</p> <p>2</p>	<p>チャーハン</p> <p>苫前町産ななつぼし・塩・胡椒・ごま油・人参・生姜・酒</p> <p>醤油・酒・チャーシュー(豚肉)・長葱・グリーンピース・卵</p> <p>わかめスープ</p> <p>わかめ・ごま・長葱・ごま油・コンソメ</p> <p>塩・胡椒・干しいたけ・中華だし・うすくち醤油</p> <p>春巻き</p> <p>キャベツ・もやし・人参・玉葱・鶏肉・塩</p> <p>小麦粉・筍・でん粉・醤油・春雨・油</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>かたくちいわし・砂糖・塩</p> <p>3</p>	<p>こぎつねごはん</p> <p>苫前町産ななつぼし・油揚げ・ひじき</p> <p>人参・ごぼう・しょうゆ・料理酒</p> <p>てんさい糖・本みりん・バター・油</p> <p>さつまいもの味噌汁</p> <p>さつまいも・長葱・えのきたけ・昆布・かつお節・味噌</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>鶏卵・砂糖・塩・はちみつ・醤油・油脂加工品</p> <p>アスパラのごまマヨ和え</p> <p>苫前町産グリーンアスパラガス・焼き竹輪</p> <p>人参・マヨネーズ・醤油・ごま</p> <p>4</p>	<p>野菜たっぷり味噌ラーメン</p> <p>ラーメン・豚肉・白菜・ごま油・ごま</p> <p>人参・玉葱・もやし・ほうれん草・胡椒</p> <p>にんにく・なると・鶏ガラスープ</p> <p>めんま・豚ガラ・味噌ラーメンのたれ(りんご)</p> <p>上田ファームの揚げかぼちゃ団子(あんこ)</p> <p>かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳</p> <p>大納言小豆・砂糖・塩・油</p> <p>枝豆</p> <p>枝豆・塩</p> <p>5</p>	
603 Kcal 24.5 g 23.4 g 1.6 g — Kcal — g — g — g	582 Kcal 30.4 g 16.1 g 2.4 g 736 Kcal 37.7 g 18.8 g 3 g	659 Kcal 24.2 g 22.2 g 3.2 g 705 Kcal 27.9 g 24.9 g 4.1 g	657 Kcal 26.4 g 26.2 g 3.1 g 789 Kcal 31 g 30.4 g 3.5 g	648 Kcal 28.7 g 21.8 g 4.2 g 778 Kcal 33 g 29.3 g 5.4 g	
<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) じゃがいもわかめの味噌汁</p> <p>じゃがいも・わかめ・長葱・味噌</p> <p>昆布・かつお節</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>鶏肉・醤油・生姜・酒</p> <p>でん粉・油</p> <p>三色ナムル</p> <p>ほうれん草・白菜・ハム・ごま油</p> <p>酢・醤油・ごま・てんさい糖</p> <p>苫前小・古丹別小なし 8</p>	<p>コッパン</p> <p>小麦粉・砂糖・卵・塩・乳製品・イースト</p> <p>ポトフ</p> <p>じゃがいも・ウィンナー・人参・醤油</p> <p>玉葱・キャベツ・コンソメ・塩・胡椒</p> <p>チーズ入りハンバーグ</p> <p>鶏肉・玉葱・豚脂・チーズ・ケチャップ・胡椒</p> <p>塩・植物油・はちみつ・パン粉・中濃ソース</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ツナ・キャベツ・人参・フロッキー・ごまドレッシング</p> <p>9</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) 肉団子と春雨のスープ</p> <p>肉団子(大豆ミート・鶏肉・鶏卵・玉葱・パン粉)</p> <p>味噌・小麦粉(生姜)・干しいたけ・えのき・胡椒</p> <p>塩・人参・白菜・春雨・コンソメ・中華味・うすくち醤油</p> <p>いわしのさっぱり煮</p> <p>いわし・砂糖・水あめ・醤油・梅酢</p> <p>でん粉・かつお節</p> <p>磯和え</p> <p>ほうれん草・もやし・人参・ごま油</p> <p>醤油・てんさい糖・やきのり</p> <p>10</p>	<p>アスパラとひき肉のカレー</p> <p>苫前町産ななつぼし・苫前町産グリーンアスパラガス</p> <p>米粒麦・バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ</p> <p>じゃがいも・人参・玉葱・牛乳・豚肉</p> <p>カレールウ・カレー粉・フルーンビュレ</p> <p>福神漬</p> <p>大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ</p> <p>砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖</p> <p>カクテルゼリー和え</p> <p>りんごゼリー・桃ゼリー・ぶどうゼリー・バイン缶</p> <p>豆乳ゼリー・甘夏みかん缶・みかん缶</p> <p>11</p>	<p>五目うどん</p> <p>うどん・人参・干しいたけ・唐辛子・長葱</p> <p>塩・なると・豚肉・えのきたけ・酒・かつお節</p> <p>小松菜・てんさい糖・醤油・本みりん・昆布</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>さつまいも・天ぷら粉・小麦粉</p> <p>でん粉・塩・油</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉・ごま・バンバンジーソース</p> <p>いちごムース</p> <p>いちご・水あめ・砂糖・グラニュー糖・ゼラチン</p> <p>12</p>	
728 Kcal 27 g 25.7 g 1.9 g	624 kcal 26.8 g 32.5 g 3.3 g 735 Kcal 30.9 g 37.1 g 4.1 g	632 Kcal 28.5 g 23.2 g 2.1 g 737 Kcal 31.1 g 23.9 g 2.7 g	701 Kcal 18.7 g 19.2 g 2 g 863 Kcal 22.5 g 22.9 g 2.5 g	635 Kcal 24.6 g 28.8 g 2.8 g 717 Kcal 29.6 g 31.8 g 3.9 g	
<p>わかめごはん</p> <p>苫前町産ななつぼし・わかめごはんのもと(塩蔵わかめ・塩・砂糖・酵母エキス)</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油</p> <p>ハンサンスウ</p> <p>ハム・緑豆春雨・胡瓜・人参・キャベツ・油</p> <p>てんさい糖・醤油・酢・ごま油・塩</p> <p>15</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) かにたまスープ</p> <p>かに風味かまぼこ・鶏卵・長葱</p> <p>だけのこ・干しいたけ・糸寒天・コンソメ</p> <p>中華だし・塩・胡椒・でん粉</p> <p>回鍋肉</p> <p>豚肉・長葱・生姜・キャベツ・ピーマン・油・回鍋肉のたれ</p> <p>チョレギ風サラダ</p> <p>もやし・豆苗・わかめ・人参・ごまのり・チョレギドレッシング</p> <p>16</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) 沢煮椀</p> <p>豚肉・大根・人参・ごぼう・本みりん・うすくち醤油</p> <p>しらたき・えのきたけ・昆布・かつお節・塩</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>鯖・砂糖・味噌・醃漬調味料・小麦粉</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>白菜・ほうれん草・てんさい糖</p> <p>ごま・醤油</p> <p>17</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) すりみ汁</p> <p>すりみ団子(たらすりみ・塩・でん粉)</p> <p>豆腐・大根・人参・長葱・ごぼう</p> <p>干しいたけ・昆布・かつお節・味噌</p> <p>焼きメンチカツソースがけ</p> <p>キャベツ・鶏肉・豚肉・玉葱・豚脂・砂糖・中濃ソース</p> <p>ハムとピーフンのサラダ</p> <p>ハム・ピーファン・胡瓜</p> <p>てんさい糖・酢・醤油・ごま油</p> <p>18</p>	<p>塩ラーメン</p> <p>ラーメン・豚肉・玉葱・めんま・なると</p> <p>酒・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒・ラード</p> <p>鶏ガラ・豚ガラ・塩ラーメンたれ(りんご)</p> <p>揚げぎょうざロール</p> <p>キャベツ・豚肉・鶏すり身・玉葱・にら・醤油</p> <p>豚脂・長葱・パン粉・砂糖・にんにく・生姜・塩</p> <p>小麦粉・こんにやく粉・油</p> <p>ソファールプレーンヨーグルト</p> <p>ぶどう糖果糖液糖・脱脂粉乳・砂糖</p> <p>全粉乳・ゼラチン・寒天</p> <p>19</p>	
612 kcal 19.9 g 21.9 g 3.4 g 744 Kcal 22.8 g 23.6 g 3.9 g	623 Kcal 23 g 27.5 g 2.3 g 791 Kcal 28.2 g 34 g 3 g	572 Kcal 26.3 g 18.3 g 2.2 g 732 Kcal 33 g 22.2 g 2.9 g	645 Kcal 25.2 g 22 g 1.8 g 770 Kcal 28.7 g 23.5 g 2.1 g	626 Kcal 28.8 g 26 g 2.7 g 727 Kcal 33.9 g 28.3 g 3.2 g	
<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) 小松菜と厚揚げの味噌汁</p> <p>厚揚げ・小松菜・長葱・かつお節・昆布・味噌</p> <p>ほっけのフライ旨味ソースがけ</p> <p>ほっけ・パン粉・小麦粉・バター粉</p> <p>塩・胡椒・油・てんさい糖・本みりん・醤油</p> <p>切り干し大根煮</p> <p>切り干し大根・人参・かまぼこ・ひじき</p> <p>てんさい糖・醤油・ごま・本みりん・油</p> <p>22</p>	<p>ココアパン</p> <p>小麦粉・脱脂粉乳・鶏卵・ココア・イースト</p> <p>きのこのスープ</p> <p>まいたけ・本しめじ・えのきたけ・白菜</p> <p>ベーコン・人参・コンソメ・うすくち醤油</p> <p>塩・胡椒・バセリ</p> <p>チキンマレード焼き</p> <p>鶏肉・塩・胡椒・醤油・酒・マレードジャム</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>じゃがいも・玉葱・ベーコン・粉チーズ</p> <p>塩・胡椒・バセリ・油</p> <p>23</p>	<p>親子丼</p> <p>苫前町産ななつぼし・米粒麦・鶏肉・鶏卵・筍</p> <p>玉葱・人参・なると・えのきたけ・長葱・塩</p> <p>干しいたけ・油・てんさい糖・本みりん・醤油</p> <p>豆腐となめこの味噌汁</p> <p>豆腐・なめこ・長葱・昆布・かつお節・味噌</p> <p>ほうれん草ともやしのおかか和え</p> <p>ほうれん草・もやし・コーン・かつお節・醤油</p> <p>24</p>	<p>ポークカレー</p> <p>苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉</p> <p>バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ</p> <p>じゃがいも・人参・玉葱・牛乳</p> <p>カレールウ・カレー粉・フルーンビュレ</p> <p>福神漬</p> <p>大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ</p> <p>砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖</p> <p>りんごとナタデココのヨーグルト</p> <p>りんご缶・プレーンヨーグルト・スキムミルク</p> <p>みかん缶・ナタデココ</p> <p>25</p>	<p>とままえ潮風うどんの ジャーチャーうどん</p> <p>潮風うどん・豚肉・大豆ミート・筍・ごま油</p> <p>長葱・人参・しいたけ・にんにく・生姜</p> <p>でん粉・テンメンジャン・トウバンジャン</p> <p>八丁味噌・醤油・グラニュー糖・油・中華味</p> <p>たたき胡瓜</p> <p>胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油</p> <p>青梅ゼリー</p> <p>梅果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・グル化剤</p> <p>26</p>	
601 kcal 26.3 g 21.1 g 3.1 g 753 kcal 31.5 g 24.7 g 3.9 g	553 Kcal 28 g 25.8 g 3.1 g	594 Kcal 28.4 g 15.4 g 2.6 g	720 Kcal 21.4 g 18.6 g 2 g 883 Kcal 25.2 g 21.6 g 2.5 g	670 Kcal 30.9 g 20 g 5.5 g 732 Kcal 36 g 24 g 3.4 g	
<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) すき焼き煮</p> <p>豚肉・焼き豆腐・しらたき・人参</p> <p>白菜・玉葱・長葱・えのきたけ・油</p> <p>てんさい糖・醤油・本みりん・塩</p> <p>イカリングフライソースがけ</p> <p>イカ・パン粉・小麦粉・塩・鶏卵・油・中濃ソース</p> <p>華風胡瓜漬</p> <p>胡瓜・人参・塩・てんさい糖・醤油・酢</p> <p>ごま油・生姜</p> <p>29</p>	<p>ごはん(苫前町産ななつぼし) いももち団子汁</p> <p>いももち団子・なると・長葱・人参・筍・味噌</p> <p>ごぼう・えのきたけ・鶏肉・昆布・かつお節</p> <p>苫前町産かじかのから揚げ</p> <p>かじか・でん粉・醤油・パン粉・酒・油</p> <p>生姜・砂糖・コーン粉末・塩・胡椒・にんにく</p> <p>もやしと小松菜のごま和え</p> <p>小松菜・もやし・人参・ごま</p> <p>醤油・てんさい糖</p> <p>30</p>	<p>ありがとうございます！ 食材提供していただきました！</p> <p>ごぞいませ 上田ファームさんより</p> <p>かぼちゃ団子(あんこ)を寄贈していただきました。 苫前町で大切に育てたかぼちゃと大納言小豆を皮ごと使用したあんこが入っています。 6月5日(金)の給食に初登場です。お楽しみに！</p> <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。</p>			<p>～栄養師～</p> <p>上段→小学生/13才 - 蛋白質 脂質 塩分</p> <p>下段→中学生/13才 - 蛋白質 脂質 塩分</p>
656 Kcal 28.1 g 19.9 g 1.9 g 815 kcal 32.9 g 23.7 g 2.4 g	661 kcal 35.1 g 19.1 g 2.9 g 784 Kcal 40.9 g 23.2 g 3.2 g	<p>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 栄養教諭までお願いします。</p>			

