

令和8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
 9月1日は 防災の日 ～栄養価～	ごはん(苫前町産なつぽし)にらたま汁 鶏卵・にら・でん粉・昆布・かつお節・味噌 西京チキンカツソースがけ 鶏肉・西京味噌・小麦粉・パン粉 塩・胡椒・油・中濃ソース 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 1	ハヤシライス 苫前町産なつぽし・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 華風胡瓜漬け 胡瓜・人参・塩・てんさい糖 醤油・ごま油・酢・生姜 黒ごまプリン 2	ごはん(苫前町産なつぽし)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 3	ミートソーススパゲティ PSパグティ・豚肉・てんさい糖・ケチャップ・パジル 人参・セロリ・胡椒・大豆ミート・粉チーズ ナツメグ・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 コーンサラダ キャベツ・コーン・胡瓜・枝豆・胡椒 コーンクリームドレッシング ソファールストロベリーヨーグルト いちごエキス・ぶどう糖果糖液糖・脱脂粉乳 いちご果汁・全粉乳・ゼラチン・寒天・砂糖 4
上段→小学生/1杯分・蛋白質 脂質 塩分	625 Kcal 30.9 g 19.6 g 2.3 g	702 Kcal 21.2 g 22.9 g 2.7 g	612 Kcal 21.2 g 25.3 g 1.8 g	624 Kcal 28.3 g 17.7 g 2 g
下段→中学生/1杯分・蛋白質 脂質 塩分	726 Kcal 35 g 21.3 g 2.6 g	847 Kcal 24.8 g 26.3 g 3.5 g	761 Kcal 25.5 g 30.7 g 2.4 g	753 Kcal 33.9 g 20.7 g 2.7 g
菜めし 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) 大根の味噌汁 大根・油揚げ・人参・かつお節・昆布・味噌 かぼちゃチーズフライ かぼちゃ・チーズ・パン粉・砂糖・牛乳 マーガリン・小麦粉・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 7	黒糖パン 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 十勝大豆コロッケソースがけ じゃがいも・玉葱・マッシュポテト・中濃ソース 大豆・パン粉・上白糖・塩・胡椒・カレー粉・油 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 8	ごはん(苫前町産なつぽし)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 いわしの味噌煮 いわし・砂糖・味噌・鰹節調味料 もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 9	チキンカレー 苫前町産なつぽし・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 カレー粉・カレー粉・ブルーンビュレ 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 ゆずゼリー和え ゆずゼリー・パイナップル・みかん缶・甘夏みかん缶 10	かきたまうどん うどん・鶏卵・干しいたけ・塩・てんさい糖 なると・長葱・人参・ほうれんそう・でん粉 醤油・本みりん・昆布・かつお節・唐辛子 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 豚しゃぶサラダ 豚肉・玉葱・胡瓜・豚しゃぶのたれ(りんご) サキサキチーズ 生乳・塩・調味料・乳酸 11
596 Kcal 18.9 g 19.7 g 3.1 g	656 Kcal 25.4 g 33.7 g 2.2 g	666 Kcal 31.1 g 21.4 g 2.6 g	719 Kcal 21.2 g 20.3 g 1.8 g	625 Kcal 30.2 g 27.8 g 3.5 g
700 Kcal 21.5 g 20.6 g 3.8 g	785 Kcal 30.3 g 39.2 g 2.5 g	799 Kcal 36.3 g 23.6 g 3.1 g	889 Kcal 25.3 g 24 g 2.4 g	720 Kcal 35.2 g 29.9 g 4.5 g
ごはん(苫前町産なつぽし)なめこ豆腐の味噌汁 豆腐・なめこ・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 リヨネースポテト 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 14	チャーハン 苫前町産なつぽし・塩・胡椒・ごま油・人参・生姜・酒 醤油・酒・チャーシュー(豚肉)・長葱・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 ミニフィッシュ かたくちいわし・砂糖・塩 15	ごはん(苫前町産なつぽし)おでん 大根・うずら卵・こんにゃく・焼き竹輪 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 チョレギ風サラダ もやし・豆腐・人参・わかめ・やきのり ごま・チョレギドレッシング 16	ごはん(苫前町産なつぽし)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 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 たたき胡瓜 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 17	もやし味噌ラーメン 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・胡椒 めんま・なると・にんにく・中華だし 鶏ガラ・豚骨・味噌ラーメンたれ(りんご) たこ焼き たこ・キャベツ・小麦粉・植物油・塩 卵・ねぎ・紅しょうが・米粉・中濃ソース・青のり 焼きプリンタルト 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・塩・脱脂粉乳 18
593 Kcal 23.7 g 19.5 g 1.8 g	666 kcal 22.2 g 21.4 g 3.2 g	673 Kcal 30 g 24.1 g 2.9 g	634 Kcal 21.4 g 27.6 g 1.8 g	632 Kcal 25.8 g 23.7 g 5.2 g
758 Kcal 30.3 g 24.6 g 2.4 g	720 Kcal 24.6 g 23.4 g 4.1 g	833 Kcal 34.3 g 29.5 g 3.5 g	787 Kcal 25.8 g 33.7 g 2.3 g	722 Kcal 30 g 26.2 g 6.3 g
敬老の日 21	国民の休日 22	秋分の日 23	五目ごはん 苫前町産なつぽし・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 さつまいもの味噌汁 さつまいも・えのきたけ・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 白菜のなめ茸和え 白菜・小松菜・人参・なめ茸・うすくちしょうゆ 型抜きチーズ(ポケモン) 24	とまさえ潮風うどんの 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 パンパンジーサラダ キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉 ごま・パンパンジーソース お月見だんご(みたらし) 上新粉・砂糖・水あめ・醤油 25
601 kcal 26.3 g 21.1 g 3.1 g	652 Kcal 29.5 g 30.4 g 3.8 g	626 kcal 30 g 22.3 g 2.2 g	627 Kcal 28 g 21.1 g 3.4 g	617 Kcal 24.4 g 21.7 g 3.5 g
725 kcal 29.5 g 24 g 3.8 g	791 Kcal 34.4 g 36 g 4.4 g	756 kcal 33.5 g 25.9 g 2.9 g	738 Kcal 32.6 g 23.3 g 4 g	741 Kcal 30.1 g 26.7 g 4.6 g
ごはん(苫前町産なつぽし)小松菜と厚揚げの味噌汁 厚揚げ・小松菜・長葱・かつお節・昆布・味噌 ほっけのフライ旨味ソースがけ 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 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 28	コッパパン 小麦粉・砂糖・卵・塩・乳製品・イースト 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 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 29	ごはん(苫前町産なつぽし)沢煮碗 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 30	食材提供していただきました！ とまさえ特定蔬菜生産部会のみなさんより 8月になりますが8月21日献立の苫前町産ミニトマトを 学校給食に提供していただきました。 新鮮でとても甘いミニトマトを おいしくいただきました。 ※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。	