

令和8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 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。15日の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 栄養教諭までお願いします。	上段→小学生/1杯分・蛋白質 脂質 塩分 下段→中学生/1杯分・蛋白質 脂質 塩分	10月10日は 目の 愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得る といわれています。食事を食べて見て楽し むためにも、目を大切にして、食事前ス マートフォンなどの電源は切りましょう。	ポークカレー 苫前町産なつぼし・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 カレールウ・カレー粉・ブルーベリー 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 りんごとみかんのヨーグルト和え プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・りんご缶 1 694 kcal 21.2 g 18.5 g 2 g 866 kcal 25.3 g 21.7 g 2.5 g	野菜たっぷり醤油ラーメン 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・ラード にんにく・なると・鶏ガラスープ・鶏ガラ めんま・豚ガラ・醤油ラーメンのたれ（りんご） きなこポテト フライドポテト・塩・きなこ・てんさい糖・油 枝豆 枝豆・塩 2 631 Kcal 28.6 g 23.6 g 4 g 709 Kcal 32.5 g 28.1 g 5.1 g
ごはん(苫前町産なつぼし) 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 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 苫前中なし 5 598 Kcal 24.8 g 22.6 g 1.8 g — Kcal — g — g — g	コッパパン ブラウンシチュー 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 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 コーンサラダ キャベツ・コーン・胡瓜・枝豆・胡椒 コーンクリーミードレッシング 6 654 kcal 28.4 g 30.9 g 3.1 g 759 kcal 33 g 37.2 g 3.8 g	わかめごはん 苫前町産なつぼし・わかめごはんの素 さつまいもの味噌汁 さつまいも・長葱・えのきだけ 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 白菜のごま和え 白菜・ほうれん草・てんさい糖 ごま・醤油 7 639 kcal 26.9 g 20.8 g 3.2 g 738 kcal 29.6 g 21.2 g 3.7 g	ごはん(苫前町産なつぼし) 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・醃酵調味料・パン粉・水あめ 肉じゃが じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・油 しらたき・てんさい糖・生姜 醤油・本みりん・酒 8 646 kcal 24.5 g 20.6 g 2.4 g 805 kcal 29.9 g 24.5 g 3 g	とままえ潮風うどんの シャージャーうどん 潮風うどん・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・テンメシジャン・トウバンジャン 八丁味噌・醤油・てんさい糖・油・中華味 華風胡瓜漬け 胡瓜・人参・塩・てんさい糖 醤油・ごま油・酢・生姜 クレープ（ブルーベリー） 豆乳・加工油脂・米粉・砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ブルーベリー果汁・植物油・水あめ 9 631 kcal 29.3 g 24.2 g 4.5 g 757 kcal 35.6 g 28.1 g 5.8 g
スポーツの日 運動しよう 成長期は、筋肉や骨、内臓などが发育し ます。そのため、今、適度に運動すること は丈夫な体をつくるためにとても大切です。 12 741 Kcal 29.8 g 27.2 g 2.2 g	ごはん(苫前町産なつぼし) 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 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 苫前小・古丹別小なし 13 13 741 Kcal 29.8 g 27.2 g 2.2 g	ごはん(苫前町産なつぼし) 豚汁 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・ごぼう 大根・長葱・つきこんにやく・豆腐・本みりん かつお節・昆布・味噌・生姜・醤油 鮭のマヨネーズ焼き 鮭・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ 磯和え もやし・ほうれん草・人参 ごま油・醤油・てんさい糖・やきのり 14 639 kcal 30.9 g 25.3 g 1.8 g 757 kcal 36.5 g 28.2 g 2.2 g	かぼちゃとひき肉のカレー 苫前町産なつぼし・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 温州みかんゼリー和え みかん缶・パイナップル・温州みかんゼリー（果糖ぶどう糖液糖、みかん果汁・ 砂糖・グラニュー糖・グル化剤）甘夏みかん缶 15 693 kcal 18.4 g 18.6 g 2 g 864 kcal 22.7 g 22.8 g 2.5 g	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） 揚げいももちチーズ いももちチーズ（ばれいしょ加工品・塩・砂糖 チーズフード・植物油脂・小麦加工品）・油 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 16 622 kcal 26.6 g 26.8 g 3 g 711 kcal 31.4 g 30.1 g 3.7 g
ごはん(苫前町産なつぼし) 大根の味噌汁 大根・油揚げ・人参・かつお節・昆布・味噌 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 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 19 644 kcal 26 g 26.9 g 2.4 g 800 kcal 31.4 g 32.7 g 3 g	バターロールパン 小麦粉・砂糖・卵・塩・脱脂粉乳・イースト 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 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 ツナマヨサラダ ツナ・人参・キャベツ・胡椒 フロccoliリー・マヨネーズ 20 652 kcal 28.9 g 31.1 g 3.3 g 788 kcal 33.7 g 36.5 g 4 g	ごはん(苫前町産なつぼし) かにたまスープ かに風味かまぼこ・鶏卵・長葱・中華だし・でん粉・塩 たけのこ・干しいたけ・糸寒天・コンソメ・胡椒 味噌カレー麻婆豆腐 豆腐・豚肉・人参・玉葱・にんにく 醤油・てんさい糖・油・カレールウ カレー粉・酒・大豆ミート・味噌 パンサンスウ ハム・緑豆春雨・胡瓜・人参・キャベツ・塩 てんさい糖・醤油・酢・ごま油・油 21 610 kcal 26 g 22 g 2.6 g 740 kcal 30.8 g 25.2 g 3.3 g	ごはん(苫前町産なつぼし) キャベツの味噌汁 キャベツ・えのきだけ・昆布 かつお節・味噌 苫前町産かすべのから揚げ かすべ・から揚げ粉・醤油・酒・砂糖 にんにく・胡椒・油 こんにゃくのおかか煮 こんにゃく・鶏肉・竹輪・人参・筍 油・てんさい糖・本みりん・醤油・かつお節 22 577 kcal 28.6 g 20.1 g 2.5 g 715 kcal 35.3 g 23.8 g 3.1 g	こぎつねうどん P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 小松菜・長葱・醤油・本みりん・唐辛子・昆布 上田ファームの揚げかぼちゃ団子 かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳 砂糖・塩・油 ソファールプレーンヨーグルト ぶどう糖果糖液糖・脱脂粉乳・砂糖 全粉乳・ゼラチン・寒天 23 613 kcal 25 g 21 g 2.9 g 759 kcal 29.3 g 25.8 g 3.9 g
ごはん(苫前町産なつぼし) 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 鰯ザンギ 鰯・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・ごま 人参・マヨネーズ・醤油 26 607 kcal 24.6 g 21.7 g 1.5 g 730 kcal 28 g 24.3 g 1.7 g	きのこごはん 苫前町産なつぼし・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 わかめと豆腐の味噌汁 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・はちみつ・醤油・油脂加工品 もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 27 582 kcal 23.9 g 18.2 g 2.4 g 700 kcal 27.7 g 20.3 g 3 g	ごはん(苫前町産なつぼし) いももち団子汁 いももち団子（じゃがいも・でん粉・砂糖・塩） 人参・えのきだけ・筍・味噌・なると 長葱・ごぼう・鶏肉・昆布・かつお節 鯖の味噌煮 鯖・砂糖・味噌・醃酵調味料・小麦粉 たたき胡瓜 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 28 653 kcal 33.7 g 18.6 g 2.9 g 800 kcal 40.9 g 22.4 g 3.5 g	ビビンバ丼 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉 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 にんにく・人参・ほうれん草・本みりん ワントンスープ ワントン・白菜・人参・塩・胡椒・中華だし 干しいたけ・コンソメ・チキンガラスープ レアチーズ風ムース 麦芽糖・果糖ぶどう糖液糖・水あめ・ゼラチン ブルーベリー・レモン・チーズ・砂糖 29 626 kcal 22.8 g 22.6 g 2.3 g 748 kcal 27.3 g 25 g 2.8 g	とんこつラーメン Pラーメン・なると・玉葱・長葱・白湯スープ 酒・人参・もやし・白菜・めんま・生姜・豚肉 チキンガラスープ・豚骨・醤油・塩・胡椒 揚げぎょうざロール キャベツ・豚肉・鶏すり身・玉葱・にら・醤油 豚脂・長葱・パン粉・砂糖・にんにく・生姜・塩 小麦粉・こんにゃく粉・油 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 30 757 kcal 29.2 g 34.4 g 4.4 g 826 kcal 32.5 g 36.1 g 5.3 g