

令和5年



9月 学校給食予定献立表(東部)



お問合せ先
第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881
第2学校給食共同調理場 苫小牧市美原町3丁目9-10 電話(0144)67-1815

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<p>○牛乳は毎日つきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変更となる場合があります。 ○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表をご確認ください。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 ○魚には骨がついている場合もあります。 ○刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。 ○今月使用している「しめじもやし」は苫小牧産です。</p>									
<p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>									
<p>4 ごはん</p> <p>栄養価 低 631kcal 25.2g 24.3g 1.9g 中 688kcal 27.4g 25.6g 2.0g 高 745kcal 29.9g 27.0g 2.3g 中学 830kcal 31.8g 27.8g 2.4g</p> <p>油揚げと小松菜のみそ汁 さばのみそ煮 小骨に気をつけて食べましょう 人参シリシリ</p>		<p>5 ごはん</p> <p>栄養価 低 556kcal 24.6g 19.6g 2.1g 中 646kcal 28.2g 21.9g 2.7g 高 782kcal 33.8g 24.8g 3.2g 中学 894kcal 38.4g 29.7g 4.0g</p> <p>黒糖パン かぼちゃ団子シチュー グリルチキン 小骨に気をつけて食べましょう (小学1個 中学2個) キャベツとベーコンのソテー</p>		<p>6 ごはん</p> <p>栄養価 低 531kcal 23.3g 12.6g 1.5g 中 592kcal 25.3g 13.4g 1.7g 高 650kcal 27.5g 13.9g 1.9g 中学 736kcal 29.3g 14.4g 2.1g</p> <p>大根の葉には栄養がいっぱい! 9月11日(月)大根の丸ごとみそ汁を提供します。 大根といえば、白い根の部分を想像しますよね。ついつい捨てられてしまいがちな大根の葉ですが実は皆さんの成長に必要なカルシウムや鉄など栄養がたっぷり(※)です! おみそ汁に入れたり、しらす・胡麻と炒めてごはんのふりかけにしても美味しいですよ! (※)日本食品標準成分表2020年版(8訂)より、ほうれん草と比較してカルシウム5.3倍、鉄1.5倍</p> <p>セルフナポリタン (中学のみ)とうもろこしグラタン ナタデココ入りフルーツポンチ セルナポリタンの盛り付けの目安は小袋です 低学年:少なめ1杯 中学年・高学年:1杯 中 学:多め1杯</p>		<p>7 ごはん</p> <p>栄養価 低 504kcal 17.9g 13.7g 1.5g 中 567kcal 20.4g 15.1g 1.8g 高 684kcal 26.1g 15.1g 2.2g 中学 794kcal 23.5g 20.0g 2.5g</p> <p>スパゲティ セルナポリタン (中学のみ)とうもろこしグラタン ナタデココ入りフルーツポンチ セルナポリタンの盛り付けの目安は小袋です 低学年:少なめ1杯 中学年・高学年:1杯 中 学:多め1杯</p>		<p>8 ごはん</p> <p>栄養価 低 580kcal 22.1g 17.5g 1.7g 中 632kcal 24.2g 18.4g 1.8g 高 684kcal 26.1g 19.5g 2.2g 中学 794kcal 29.3g 21.5g 2.5g</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁 かぼちゃひき肉フライ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 栄養価 低 580kcal 22.1g 17.5g 1.7g 中 632kcal 24.2g 18.4g 1.8g 高 684kcal 26.1g 19.5g 2.2g 中学 794kcal 29.3g 21.5g 2.5g</p>	
<p>11 ごはん</p> <p>栄養価 低 545kcal 22.6g 14.2g 1.8g 中 607kcal 25.0g 14.8g 1.9g 高 664kcal 27.3g 15.9g 2.3g 中学 750kcal 29.2g 16.4g 2.4g</p> <p>大根の丸ごとみそ汁 大根の葉入り! いわしのしょうが煮 小骨に気をつけて食べましょう 肉じゃが</p>		<p>12 ごはん</p> <p>栄養価 低 552kcal 18.8g 14.2g 2.4g 中 619kcal 21.2g 24.1g 2.8g 高 724kcal 25.1g 26.7g 3.4g 中学 783kcal 27.1g 28.1g 3.6g</p> <p>バーガーパン マカロニ入りトマトスープ 男しゃく芋のコロッケ パンにはさんで食べましょう コーンと枝豆のソテー 小袋ソース</p>		<p>13 ごはん</p> <p>栄養価 低 539kcal 20.3g 13.0g 1.7g 中 603kcal 23.2g 14.4g 2.0g 高 667kcal 25.8g 15.5g 2.3g 中学 756kcal 28.3g 16.3g 2.8g</p> <p>わかめスープ ブルコギ丼 ご飯にかけて食べましょう フルーツキャロットゼリー</p>		<p>14 うどん</p> <p>栄養価 低 502kcal 17.2g 14.7g 2.3g 中 560kcal 19.4g 15.4g 3.0g 高 575kcal 20.9g 15.9g 3.4g 中学 698kcal 22.2g 22.1g 3.8g</p> <p>うどん 五目うどん さつまいももち (中学のみ)お米の豆乳プリンタルト</p>		<p>15 ごはん</p> <p>栄養価 低 538kcal 20.4g 14.4g 1.9g 中 590kcal 22.5g 15.0g 2.3g 高 644kcal 24.6g 15.8g 2.6g 中学 802kcal 29.9g 19.8g 3.2g</p> <p>ごはん 吉野汁 肉団子みそ味 (小学1個 中学2個) 小松菜 小松菜のおかかあえ</p>	
<p>~豆乳飲用者のみなさんと その保護者様へのお知らせ~ 9月19日(火)はミルメーク(ココア味)の代わりにココア味の豆乳がつきます。 ・牛乳 → ・豆乳(ココア味) ※ミルメークはつきません <使用材料名>大豆 砂糖 米油 ココアパウダー 塩 乳酸カルシウム <1本(200ml)あたりの栄養価>エネルギー122kcal・たんぱく質4.8g・脂質6.2g・塩分0.28g</p>									
<p>25 ごはん</p> <p>栄養価 低 647kcal 19.2g 21.4g 1.5g 中 712kcal 21.5g 22.9g 1.7g 高 777kcal 23.3g 24.2g 2.0g 中学 866kcal 24.9g 25.0g 2.1g</p> <p>もちもちだんご汁 大豆コロッケ(カレー味) 和風枝豆サラダ</p>		<p>26 ごはん</p> <p>栄養価 低 569kcal 22.5g 21.5g 2.4g 中 647kcal 25.5g 23.5g 2.9g 高 769kcal 30.0g 26.5g 3.4g 中学 835kcal 32.4g 28.0g 3.7g</p> <p>スライスパン つぶつぶコーンスープ アンサンブルエッグ 豚肉ときのこのデミソウス煮 りんごジャム</p>		<p>27 ごはん</p> <p>栄養価 低 528kcal 18.6g 12.4g 1.8g 中 588kcal 21.2g 13.4g 2.4g 高 653kcal 23.7g 14.6g 2.5g 中学 740kcal 25.8g 15.3g 2.9g</p> <p>ワンタンスープ カレー豆腐丼 ご飯にかけて食べましょう 和梨ゼリー</p>		<p>28 ごはん</p> <p>栄養価 低 601kcal 21.3g 16.4g 3.3g 中 669kcal 24.4g 16.9g 3.8g 高 711kcal 25.5g 17.2g 4.3g 中学 881kcal 27.1g 19.8g 4.5g</p> <p>ラーメン 塩ラーメン 春巻 お月見団子のゼリー和え 9月29日(金)はお月見です!</p>		<p>29 ごはん</p> <p>栄養価 低 581kcal 22.5g 16.2g 2.0g 中 667kcal 26.1g 18.3g 2.5g 高 751kcal 29.4g 20.4g 3.0g 中学 881kcal 32.8g 21.5g 3.1g</p> <p>むぎ麦ごはん スープカレー コールスロー</p>	

夜間窓口を開設しております

9月は15日・25日です 17:00~20:00まで 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

口座振替の利用をお願いします

口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。

