



# 令和7年2月予定献立表



留萌市学校給食センター(小学生用)  
2025年1月発行

## ～メニューについて～

今年度で給食を卒業する中学校3年生を対象に、リクエスト給食のアンケートを行いました。デザートが多くランクインしています。給食にデザートがつくと、うれしい気持ちになりますよね♪  
◎がついたメニューを今月の給食にとりいれています。お楽しみに！

	1位	2位	3位
留萌中学校	◎きなこプリン	ハートのコロケ	◎チャプチェ
3-2	◎チャプチェ	ラーメン	◎きなこプリン
港南中学校	◎フルーツ白玉	◎みかん	(普通の)プリン
3-B	◎フルーツ白玉	◎きなこプリン	わかめごはん



- ◎のマークは、とくにちゅうもくしてほしいメニューです。
- ♥のマークは、あたらしいメニューです。
- ♪のマークは、まもってほしいおねがいです。
- ★のマークは、留萌産や留萌かんない産の食材です。
- ※ゴミは、分別表をよく見て、分けてください。
- ※ごはんは、留萌産のななつぼしをつけています。

## ～今月のへいきんえいようりょう～

(低学年)(中学年)(高学年)  
エネルギー  
(676kcal)(700kcal)(742kcal)

たんぱく質  
(27.0g)(26.7g)(27.6g)

しじつ  
(26.3g)(26.5g)(26.8g)

しぼうエネルギーひ  
(35.0%)(34.1%)(32.5%)

えんぶんりょう  
(3.3g)(3.2g)(3.2g)

## 3日(月)【節分メニュー】 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金)

<p>653・671・708kcal</p> <p><b>恵方巻き(えほうまき)をつくろう!</b></p> <p>★ごはん・Pてまきのり・Pしょうゆ</p> <p><b>すまし汁</b> 錦糸卵・長ねぎ・かまぼこ・白醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩・豆腐</p> <p>今年は西西南西です!</p> <p><b>えびフライ(2本)</b> えび・食塩・パン粉・小麦粉・砂糖・ショートニング</p> <p><b>キャベツナサラダ</b> ツナフレーク(大豆)・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・醤油・こしょう</p> <p>◎P黒糖福豆 大豆・砂糖・もち米・でん粉・小麦粉・黒糖液・植物油</p>	<p>624・684・743kcal</p> <p><b>ラーメン</b></p> <p><b>とんこつしょうゆラーメン</b> 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・メンマ・なると・長ねぎ・ごま・こしょう・白湯・ガラスープスタンダード・ごま油・スープストック・華味醤油・豆乳</p> <p>♥<b>発芽玄米入りつくね</b> 鶏肉・パン粉・粉末状大豆たん白・でん粉・玉ねぎ・豚脂・発芽玄米・砂糖・食塩・香辛料・果糖ぶどう糖液糖・醤油・かつお節エキス・発酵調味料・酵母エキス・加工でんぷん</p> <p>◎<b>みかん</b> &lt;港南3-Aリクエスト&gt; みなさんはみかんの「白いすじ」をとって食べていませんか?すじは、もったいない行いです!白いすじには、食物せんいとヘスペリジンという血をきれいにするえいようそがたくさん入っています。ぜひすてずに食べてみましょう♪</p>	<p>758・777・813kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>大根コンソメスープ</b> ウインナー・大根・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・パセリ・こしょう・食塩</p> <p><b>お豆腐ナゲット(2個)</b> 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・豆腐・肉肉すり身・植物油・乳成分・れんこん水煮・粉末状大豆たん白・砂糖・食塩・全卵・小麦粉・ポークエキスパウダー・加工でん粉</p> <p><b>ドライカレー</b> ♪ごはんにかけて食べましょう 鶏豚合いびき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・しょうが・オリーブ油・カレー粉・パームオイル・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・オースバイス・オレガノ・スープストック・砂糖・大豆</p>	<p>616・657・698kcal</p> <p><b>コッペパン・Pりんごジャム</b></p> <p><b>中華スープ</b> ベーコン・人参・椎茸・チンゲン菜・たけのこ・こしょう・スープストック中華・でん粉</p> <p>♥<b>野菜のグラタン</b> ショートニング・豆乳・乾燥マッシュポテト・おから・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・人参・スイートコーン・粉末水あめ・ほうれん草・水溶性食物繊維・植物油・ソテーオニオン・食塩・砂糖・大豆粉・酵母エキス・香辛料</p> <p><b>ナポリタン</b> スパゲティ・オリーブ油・人参・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・こしょう・サラダ油・ガーリックパウダー・ペイリブス・粉チーズ</p>	<p>802・821・858kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>ためき汁</b> こんにゃく・油揚げ・人参・しめじ・大根・長ねぎ・サラダ油・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>◎<b>手作りのから揚げ(2個)</b> 鶏肉・醤油・生姜・にんにく・食塩・こしょう・料理酒・砂糖・片栗粉・小麦粉</p> <p>2000こじょうのとりにくを5人の調理員(ちょうりいん)さんでつくっています。あじわって食べましょう!</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ごぼうサラダ・胡瓜</p>
--	--	---	---	---

## 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金)【バレンタインメニュー】

<p>711・729・766kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>豚汁</b> 豚肉・こんにゃく・鉄分強化豆腐・大根・人参・長ねぎ・じゃが芋・ごぼう・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p><b>チーズ入りハンバーグ</b> 鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・乳類・パン粉・醤油・食塩・砂糖・発酵調味料・たん白加水分解物・香辛料・植物油</p> <p><b>切干大根カレー味</b> 切干大根・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし・カレー粉</p>	<p>776・690・753kcal</p> <p><b>建国記念の日</b></p> <p><b>和風具だくさんうどん</b> 鶏肉・白菜・かまぼこ・人参・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・だし昆布・かつおだし・醤油・めんつゆ・ほんだし・でん粉</p> <p>♥<b>野菜の千切りミ・Pしょうゆ</b> 人参・米粉・玉ねぎ・豆腐・にら・乾燥マッシュポテト・おから・ショートニング・でん粉・水溶性食物繊維・ぶどう糖・小麦不使用醤油・チキンオイル・砂糖・植物油・食塩・酵母エキス・液状混合調味料・にんにくペースト・香辛料</p> <p>♥<b>ミルクムース(いちご)</b> 牛乳・糖類・植物油・加糖脱脂練乳・脱脂粉乳・ゼラチン・いちご粉末果汁・トレハロース・加工でん粉・乳化剤・セルロース</p> <p>きゆう食でおなじみのミルクムースになりました。ムースとは、あわのようにふわふわとしたしよつかんのデザートです。</p>	<p>711・729・766kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃ団子汁</b> かぼちゃもち・鶏肉・長ねぎ・ごぼう・椎茸・ほんだし・かつおエキス・醤油・めんつゆ</p> <p><b>たらフライ・Pソース</b> 助宗鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・大豆たん白・こしょう</p> <p>たらは漢字で「鱈」と書き、雪のよう白い身で、冬にとれる魚です。</p> <p><b>すき焼き風煮</b> 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・白滝・焼き豆腐・たけのこ・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・豚肉</p>	<p>701・748・791kcal</p> <p><b>ミルクパン・Pキャラメルクリーム</b></p> <p><b>冬野菜のスープ</b> 鶏肉・かぶ・白菜・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・こしょう</p> <p><b>ハムカツ</b> 豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・粉末状大豆たん白・水あめ・食塩・卵たん白・乳たん白・ポークパウダー・玉ねぎ・加工でん粉・パン粉・バター・ミックス</p> <p><b>ペンネクリーム煮</b> ペンネ・玉ねぎ・人参・しめじ・とうもろこし・ベシヤメルソース・牛乳・スープストック・バター・粉チーズ・ベーコン</p>	<p>770・789・826kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>ハッシュドビーフ</b> 牛肉・豚肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ハヤシフレーク・ハヤシルウ・バター・スープストック・生クリーム・赤ワイン</p> <p><b>春雨さっぱりサラダ</b> 春雨さっぱりサラダ・胡瓜</p> <p>フランス生まれのケーキで、チョコレートを生地にまぜこんでやっています。</p> <p>♥<b>ガトーショコラ</b> 豆乳・砂糖・米粉・植物油・ココアパウダー・水溶性食物繊維・カカオマス・加工でん粉</p>
--	--	--	---	---

## 17日(月) 18日(火) 19日(水) 20日(木) 21日(金)

<p>589・607・644kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>みぞれ汁</b> なめこ・豆腐・大根・椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p><b>さば味噌煮</b> さば・三温糖・味噌・発酵調味料・食塩・加工でん粉</p> <p><b>豚肉と野菜のピリ辛炒め</b> 豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・砂糖・味噌・生姜・にんにく・醤油・キムチの素・片栗粉・料理酒・ごま油</p>	<p>776・690・753kcal</p> <p><b>うどん</b></p> <p><b>和風具だくさんうどん</b> 鶏肉・白菜・かまぼこ・人参・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・だし昆布・かつおだし・醤油・めんつゆ・ほんだし・でん粉</p> <p>♥<b>野菜の千切りミ・Pしょうゆ</b> 人参・米粉・玉ねぎ・豆腐・にら・乾燥マッシュポテト・おから・ショートニング・でん粉・水溶性食物繊維・ぶどう糖・小麦不使用醤油・チキンオイル・砂糖・植物油・食塩・酵母エキス・液状混合調味料・にんにくペースト・香辛料</p> <p>♥<b>ミルクムース(いちご)</b> 牛乳・糖類・植物油・加糖脱脂練乳・脱脂粉乳・ゼラチン・いちご粉末果汁・トレハロース・加工でん粉・乳化剤・セルロース</p> <p>きゆう食でおなじみのミルクムースになりました。ムースとは、あわのようにふわふわとしたしよつかんのデザートです。</p>	<p>619・638・675kcal</p> <p>★<b>青菜ごはん</b> 広島菜・京菜・大根葉・砂糖・食塩・昆布エキス・粉末味噌・鰹節粉</p> <p><b>石狩汁</b> シロサケ・豆腐・長ねぎ・人参・しめじ・大根・白菜・椎茸・味噌・だし昆布・ほんだし</p> <p>♥<b>しらすとわかめの厚焼き玉子</b> 鶏卵・しらす・砂糖・食酢・わかめ・醤油・発酵調味料・食塩・かつおだし・こんぶだし・植物油・加工でん粉</p> <p><b>ごまネーズサラダ</b> 大根・ひじき・人参・油揚げ・砂糖・昆布エキス・鰹節粉末・かにかま・きゅうり・ごま・マヨネーズ・めんつゆ・醤油</p>	<p>597・644・687kcal</p> <p><b>横割りバターパン</b> パンに好きな食べ物をはさんでオリジナルパンをつくろう!</p> <p><b>えびボールスープ</b> えびボール・人参・長ねぎ・しめじ・椎茸・コンソメ・食塩・醤油・ミックスガラスープ・こしょう</p> <p>♥<b>ロングハンバーグ・Pケチャップ</b> 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・食塩・ぶどう糖・にんにくペースト・トマトペースト・香辛料・生姜ペースト</p> <p><b>イタリアンサラダ</b> スパゲティ・アスパラ・キャベツ・赤ピーマン・とうもろこし・オリーブ油・野菜いっぱいイタリアンドレッシング</p> <p>♥<b>スティックチーズ</b> ナチュラルチーズ・乳化剤</p>	<p>621・639・676kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>いも煮汁</b> 豚肉・ごぼう・さつま芋・人参・椎茸・長ねぎ・こんにゃく・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p><b>ちくわ磯部揚げ</b> 魚肉すり身・でん粉・食塩・砂糖・植物油・天ぷら粉・小麦粉・あおさ・大豆油</p> <p>◎<b>チャプチェ</b> &lt;留中3年生リクエスト&gt; 春雨・小松菜・植物油・赤ピーマン・たけのこ・人参・醤油・牛肉・オイスターソース・コチュジャン・チキンエキス・ごま・食塩・ポークエキス・ガーリックペースト・魚介エキス・黒こしょう</p> <p>「雑(チャプ)」はまぜあわせる、「菜(チェ)」はおかずをいにする、韓国(かんこく)の食べ物です。</p>
--	---	--	---	---

## 24日(月) 25日(火) 26日(水) 27日(木) 28日(金)【るもい給食】

<p><b>振替休日</b></p> <p><b>ラーメン</b></p> <p><b>豆乳入り味噌ラーメン</b> 豚肉・キャベツ・人参・とうもろこし・メンマ・長ねぎ・味噌・華味味噌・中華ガラスープチキン・ガラスープスタンダード・にんにく・食塩・ほんだし・豆乳</p> <p><b>じゃが芋のソテー</b> じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・食塩・こしょう・バター・サラダ油・コンソメ</p> <p>◎<b>きなこプリン</b> &lt;留中3年生・港南3-Bリクエスト&gt; 牛乳・大豆成分・水あめ・脱脂粉乳・砂糖</p> <p>きなこは大豆をこなにしたものです。つつがたつぷりで、貧血予防(ひんけつよぼう)にきく食べ物です!</p>	<p>703・763・823kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> もずく・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおだし</p> <p><b>黒カレイから揚げ・Pしょうゆ</b> 黒カレイ・馬鈴薯でん粉</p> <p>ほねまで食べられるからあげなので、ぜひ食べてカルシウムをたくさんとりましょう!</p> <p><b>ビビンバの具</b> ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・ミックスナムル・わらび・人参・もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・酒・八丁味噌・コチュジャン・ごま・ごま油・豆板醤</p>	<p>650・668・705kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>黒糖パン</b></p> <p><b>ラビオリスープ</b> ラビオリ・人参・玉ねぎ・しめじ・パセリ・コンソメ・こしょう・スープストック</p> <p><b>照り焼きチキン</b> 鶏肉・還元水あめ・醤油・砂糖・食塩・たん白加水分解物・香辛料・デキストリン・醤油・加工でんぷん</p> <p><b>ポテトサラダ</b> ポテトサラダ・胡瓜</p>	<p>542・596・648kcal</p> <p>★<b>ごはん</b></p> <p><b>ポークカレー</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パームオイル・バター・生クリーム・ミックスチーズ・ペイリブス・ガーリックパウダー</p> <p>◎<b>フルーツ白玉</b> &lt;港南3年生リクエスト&gt; みかん缶・パイナップル缶・白桃缶・りんごペースト・白玉餅</p> <p>★<b>カスター</b> 味付数の子(小麦・大豆)・プロセスチーズ・ゼラチン</p> <p>お正月がいいにも数の子をおいしく食べてもらいたい!というおもいで生まれた「井原水産(いはらすいさん)」のしょうひんです。あじわって食べましょう!</p>	<p>732・751・788kcal</p>
---	---	---	---	------------------------