

令和7年4月予定献立表

留萌市教育委員会
(中学生用)2025年4月発行

7日(火) 859kcal ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ・人参・みそ・かつおだし ハンバーグ 鶏肉・豚肉・牛脂・鶏皮・玉ねぎ・パン粉・卵・しょう油・塩・昆布エキス・こしょう・トマト・りんご・醸造酢・砂糖 Pマイティソース トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・塩・香辛料 だいこん 大根とツナのサラダ 大根・胡瓜・ツナ・しょう油・りんご酢・砂糖・塩・油 牛乳プリン 牛乳・砂糖・みかん・ゼラチン	8日(火) 829kcal うどん 肉みそうどん 豚肉・油・ごぼう・人参・椎茸・かまぼこ・混合だし・昆布・みそ・しょう油・みりん・塩・小葱・片栗粉 手づくりカップケーキ 小麦粉・砂糖・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・牛乳・バター・スキムミルク・砂糖・ベーキングパウダー 豚ジスカンは留萌のソウルフード。ジンギスカンと言えば羊肉ですが、豚肉で作っているから「とんジスカン」りんご・玉ねぎ・生姜・にんにく いちご(2粒) いちご 留萌管内産たこのサラダ たこ・キャベツ・人参・マヨネーズ・りんご酢・レモン果汁・塩・こしょう 留萌管内産のたこを使用した「たこサラダ」です。たこにはタウリンが豊富に含まれていて、人の体にとっても大切な栄養素で疲労回復によいと言われています。	9日(水) 882kcal ごはん みそ汁 じゃが芋・ごぼう・小松菜・みそ・かつおだし 留萌名物、豚ジスカン 豚肉・しょう油・砂糖・りんご加工品・りんご果汁・玉ねぎ・にんにく・醸造酢・ごま・油・もやし・玉ねぎ・ピーマン トドックを知っていますか？北海道出身の白くまです。トドック焼きはトドックの形をしたかわいい焼き菓子です。	10日(木) 668kcal 背割いコッペパン あさりのミルクスープ 白菜・玉ねぎ・あさり・人参・牛乳・スキムミルク・コンソメ・パセリ・塩・こしょう ソース焼きそば 蒸し麺・豚肉・キャベツ・人参・油・焼きそばソース・こしょう あらびきソーセージ(1ケ) 豚肉・ラード・牛肉・鶏肉・塩・砂糖・粉あめ・小麦・大豆 Pケチャップ トマト・醸造酢・玉ねぎ	11日(金) 866kcal ごはん オニオンスープ 玉ねぎ・スイートコーン・ベーコン・コンソメ・こしょう・塩・パセリ ドライカレー 豚肉・人参・ピーマン・ごぼう・玉ねぎ・油・にんにく・生姜・レーズン・トマト缶・トマトピューレ・カレー粉・コンソメ・クミン・ターメリック・コリアンダー・しょう油・塩 フルーツヨーグルト ヨーグルト・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 
14日(月) 780kcal ごはん 豆腐ときのこの酸辣湯 豆腐・えのき・しめじ・大根・鶏ガラスープ・しょう油・酢・こしょう・豆板醤・ごま油 鶏ごぼうごはんの具 鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・油・酒・しょう油・みりん・砂糖・混合だし 三色ナムル もやし・小松菜・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・ごま油・油	15日(火) 912kcal ラーメン みそ野菜ラーメン 豚肉・もやし・白菜・人参・なると・長ねぎ・混合だし・昆布・鶏がら・玉ねぎ・生姜・塩・みそ・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく・バター 大学いも さつまいも・油・しょう油・砂糖・みりん・はちみつ・ごま 手づくりオレンジゼリー 温州みかん・オレンジ果汁・ゼラチン・砂糖	16日(水) 835kcal ごはん 中華スープ はんぺん・わかめ・椎茸・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ ザンギ(2ケ) 鶏肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・小麦粉・油 おかか和え 白菜・チンゲン菜・人参・しょう油・砂糖・かつお節	17日(木) 768kcal コッペパン クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・ホワイトソース・コンソメ・こしょう・バター コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・スイートコーン・マヨネーズ・りんご酢・レモン果汁・はちみつ・塩・こしょう トドックやき(1個) 小麦粉・卵・マーガリン・牛乳・砂糖	18日(金) 827kcal ごはん 豚汁 豚肉・じゃが芋・大根・ごぼう・人参・長ねぎ・みそ・かつおだし・生姜 さばのはちみつ照り焼き さば・酒・しょう油・みりん・はちみつ ひじきの五目炒め ひじき・大豆水煮・ちくわ・人参・枝豆・油・しょう油・酒・みりん・砂糖・ごま油
21日(月) 837kcal ごはん みそ汁 大根・油揚げ・ふのり・みそ・かつおだし 豚肉のスタミナ炒め 豚肉・酒・しょう油・みりん・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油・にんにく・生姜・しょう油・酒・砂糖・オイスターソース・豆板醤 ホタテ風味サラダ キャベツ・ほうれん草・ホタテ・砂糖・しょう油・りんご酢・油・ごま油・ごま	22日(火) 832kcal スパゲッティ スパゲッティきのこミートソース 豚肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・トマト缶・コンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ じゃがバターコーン じゃが芋・スイートコーン・バター・塩・こしょう・パセリ スライスパン(1切) パイン缶づめ	23日(水) 805kcal ごはん かき玉スープ 玉ねぎ・人参・卵・鶏ガラスープ・しょう油・こしょう・ごま・片栗粉 鶏と根菜の五目煮 鶏肉・大根・人参・ごぼう・枝豆・油・しょう油・酒・みりん・砂糖 青菜ともやしのごま和え ほうれん草・もやし・ごま・しょう油・砂糖	24日(木) 731kcal コッペパン ガーリックスープ 白菜・椎茸・オリーブ油・にんにく・コンソメ・塩・こしょう チキンカツ(1個) 鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・油 Pタルタルソース 油・卵・塩・醸造酢・きゅうり 豆サラダ 胡瓜・枝豆・大豆・黄大豆・青大豆・いんげん豆・塩・こしょう・砂糖・チーズ	25日(金) 859kcal ごはん みそ汁 かぶ・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚すき丼の具 豚肉・酒・しょう油・みりん・生姜・油・白滝・玉ねぎ・焼き豆腐・砂糖 チョレギサラダ もやし・小松菜・人参・りんご酢・砂糖・しょう油・にんにく・ごま油・ごま・焼きのり
28日(月) 901kcal ごはん みそ汁 豆腐・大根・長ねぎ・みそ・かつおだし 肉じゃが 豚肉・酒・しょう油・じゃが芋・人参・油・玉ねぎ・白滝・砂糖・みりん・だし キャベツの塩昆布和え キャベツ・ほうれん草・しょう油・塩・砂糖・昆布・ごま油	29日(火) 昭和の日 	30日(火) 794kcal ごはん きのこスープ 玉ねぎ・えのき・しめじ・コンソメ・塩・こしょう ほっけ磯香フライ ほっけ・塩・こしょう・小麦粉・でんぶん・大豆たんぱく・パン粉・青のり・油 ポテトサラダ じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	今月の平均栄養量 《 エネルギー 》 815kcal 《 たんぱく質 》 31.1g 《 脂 質 》 28.4g 《 脂肪エネルギー比 》 31.3% 《 塩分量 》 3.2g	