

# 令和7年5月予定献立表

留萌市教育委員会  
(中学生用)2025年5月発行

5月の給食目標『元気に一日を過ごすために朝ごはんを食べよう!』

今月の平均栄養量		1日(木)		2日(金)					
<p>◎北海道産食材や地元産食材を使用しているものには★マークがついています。 ◎ごはんは留萌産なつぽしを使用しています。</p> <p>◀こだわりの調味料▶</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・みそは北海道産の米と大豆からできています。塩も羅臼産です。深い甘みとく、香りがよいのが特徴です。</li><li>・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。</li><li>・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。</li><li>・塩は沖繩産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。</li><li>・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番搾り。とても香りがよいのが特徴です。</li></ul>		<p>開校記念日</p> 		<p>905kcal</p> <p>ごはん みそ汁 卵・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>チンジャオロース風炒め 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こめ油・しょう油・オイスターソース・酒・砂糖・片栗粉</p> <p>もやしと小松菜の和風サラダ もやし・小松菜・ロースハム・りんご酢・砂糖・こめ油・しょう油・ごま油・いりごま</p>					
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)				
<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p>  <p>5月5日は『かずの子の日』です。子どもの健やかな成長を願うこどもの日ちなんで制定されました。</p>	<p>834kcal</p> <p>ごはん みそ汁 ひのり・豆腐・長ねぎ・味噌・かつおだし</p> <p>真鱈のフライ(1ケ) ★鱈・食塩・小麦粉・パン粉・サラダ油</p> <p>北海道産の真だらを使ったフライです。卵は使用していません。</p> <p>Pソース 切干大根の煮物 切干大根・人参・干し椎茸・豚肉・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖</p>	<p>702kcal</p> <p>セルフパン(背割りコッペ) コーンスープ コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイトソース・スライスチーズ・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p>タコでたこやき(1ケ) かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・食用油(大豆・菜種)・ねぎ・生姜酢漬・砂糖・食塩・サラダ油</p> <p>かずの子ポテトサラダ ★かずの子(にしん卵・米発酵調味料・白醤油・魚介エキス・食塩・砂糖)・じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ・塩・こしょう</p> <p>数の子ポテトサラダ ★数の子(にしん卵・米発酵調味料・白醤油・魚介エキス・食塩・砂糖)・じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ・塩・こしょう</p> <p>ビーフンサラダ ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・ツナ水煮・かつお節・酢・しょう油・ごま油・砂糖・いりごま</p>	<p>881kcal</p> <p>ごはん みそ汁 じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・こめ油・トマトケチャップ・中濃ソース・砂糖・しょう油・こしょう</p>					
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)				
<p>860kcal</p> <p>ごはん チキンカレー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワカレー・ゴールデンカレー・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー</p> <p>アロエ入りフルーツポンチ アロエ・パイナップル・みかん・黄桃</p> <p>福神漬け 大根・なす・胡瓜・れんこん・なたまめ・生姜・しそ・ごま・砂糖・たんぱく加水分解物・塩・しょう油・クチナシ色素・ハプリカ色素・赤ダイコン色素</p>	<p>758kcal</p> <p>うどん かしわうどん 鶏肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・かまぼこ・昆布・混合だし・砂糖・しょう油・塩・酒・みりん</p> <p>かき揚げ 玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・サラダ油</p> <p>バナナ(1/2切れ) バナナ・酢</p>	<p>855kcal</p> <p>ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p>ますのみりん漬け焼き カラフトマス・しょう油・砂糖・みりん・酒・でんぷん・粉末水あめ・発酵調味料・醸造酢</p> <p>彩り金平 豚肉・ごぼう・人参・こめ油・ピーマン・しょう油・酒・砂糖・みりん・ごま油</p>	<p>715kcal</p> <p>ミルクパン 豆乳スープ 白菜・玉ねぎ・しめじ・人参・ベーコン・チキンコンソメ・豆乳・みそ・砂糖・こしょう</p> <p>給食コロッケ ★じゃがいも・玉葱・食塩・パン粉・小麦粉・てん菜・サラダ油</p> <p>ツナサラダ キャベツ・胡瓜・ホールコーン・ツナ水煮・人参・マヨネーズ・砂糖・塩・こしょう</p>	<p>843kcal</p> <p>ごはん みそ汁 大根・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>帯広豚丼の具 豚肉・こめ油・玉ねぎ・しょう油・みりん・ザラメ・水あめ・酒・片栗粉</p> <p>ごま和え もやし・小松菜・ごま・しょう油・砂糖</p>	<p>872kcal</p> <p>ごはん みそ汁 大根・油揚げ・ごぼう・みそ・かつおだし</p> <p>さばの塩焼き さば・しお</p> <p>鶏じゃが 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こめ油・白濁・酒・しょう油・砂糖・みりん・かつおだし</p>				
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)				
<p>822kcal</p> <p>ごはん ミネストローネ キャベツ・玉ねぎ・ウインナー・オリーブ油・にんにく・トマト缶・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ</p> <p>中札内田舎どりのスパイシーチキンカツ(1ケ) ★鶏むね肉・食塩・ホワイトペッパー・小麦粉・パン粉・サラダ油</p> <p>中札内ってどこ?十勝の中心都市帯広からおおよそ28kmほどのところにあります。</p> <p>さつまいものサラダ さつまいも・人参・胡瓜・ホールコーン・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖</p>	<p>829kcal</p> <p>ラーメン 利尻産昆布でだしをとった塩ラーメン 豚肉・もやし・白菜・長ねぎ・なると・混合だし・★昆布・鶏豚力ラ・玉ねぎ・生姜・人参・塩・しょう油・こしょう・みりん・にんにく</p> <p>利尻産昆布・豚鶏ガラ・かつお節・煮干しからだしをとっています</p> <p>春巻き(1ケ) キャベツ・たまねぎ・人参・豚肉・はるさめ・しょうゆ・ホークオイル・グラニュー糖・植物油・ポークミートペースト・ひじき・おろし生姜・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・小麦粉・みりん・還元水あめ・でんぷん・サラダ油</p> <p>ミニたい焼き(チョコクリーム味) 小麦粉・砂糖・鶏卵・植物油・食塩・全粉乳・カカオマス・生クリーム</p>	<p>814kcal</p> <p>ごはん すまし汁 豆腐・えのき・二色かまぼこ・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし</p> <p>豚肉と大根の味噌煮 豚肉・大根・人参・つきこんにゃく・みそ・酒・しょう油・みりん・砂糖・生姜</p> <p>ごまじゃこサラダ キャベツ・むぎ枝豆・しらす・しょう油・りんご酢・こめ油・砂糖・ごま油・ごま</p>	<p>788kcal</p> <p>背割りコッペパン 田舎風スープ じゃが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ</p> <p>スラッピー・ジョー 豚肉・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・オリーブ油・チキンコンソメ・赤ワイン・砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・パン粉・洋からし</p> <p>マカロニサラダ マカロニ・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう・魚肉・植物油・小麦たん白・粉末状大豆</p>	<p>872kcal</p> <p>ごはん みそ汁 大根・油揚げ・ごぼう・みそ・かつおだし</p> <p>さばの塩焼き さば・しお</p> <p>鶏じゃが 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こめ油・白濁・酒・しょう油・砂糖・みりん・かつおだし</p>	<p>892kcal</p> <p>ごはん けんちん汁 鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・ごま油・塩</p> <p>エビフライ(3本) えび・パン粉・小麦粉・でんぷん・砂糖・植物油・食塩・大豆たん白・乾燥全卵・えび・食塩・砂糖</p> <p>Pタルタルソース 食用植物油・ピクルス・卵・ぶどう糖果糖液糖・塩・醸造酢・加工でんぷん(卵・大豆)</p> <p>ひじきとウインナー炒め ひじき・ウインナー・ホールコーン・みそ・こめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖</p>	<p>679kcal</p> <p>スパゲティ クリームスパゲティ ツナ水煮・玉ねぎ・ホールコーン・しめじ・牛乳・オリーブ油・スキムミルク・ホワイトソース・スライスチーズ・チキンコンソメ・塩・こしょう・バター・パセリ</p> <p>イタリアンサラダ 大根・胡瓜・人参・オリーブ油・レモン果汁・塩・砂糖</p> <p>ミニ味付小魚 かたくちいわし・砂糖・醤油・ごま</p>	<p>813kcal</p> <p>ごはん みそ汁 玉ねぎ・豆腐・わかめ・みそ・かつおだし</p> <p>ピビンバの具 豚肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・みりん・もやし・人参・小松菜・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖・コチュジャン・片栗粉・オイスターソース</p> <p>黄金育ちのクルリン卵焼き ★鶏卵・砂糖・醤油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・鰹エキス・鰹節・昆布エキス・酵母エキス</p> <p>「黄金そだちたまご」で作った厚焼き玉子です。クルリンの焼き印がついています。</p>	<p>735kcal</p> <p>黒糖パン かぶのコンソメスープ かぶ・えのき・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>鶏のトマト煮 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・オリーブ油・トマト缶・にんにく・チキンコンソメ・塩・ウスターソース・トマトケチャップ・砂糖・こしょう</p> <p>ポテトとチーズサラダ じゃが芋・胡瓜・チーズ・ホールコーン・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖</p>	<p>892kcal</p> <p>ごはん みそ汁 さつまいも・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p>留萌のソウルフードが登場です!</p> <p>留萌名物!豚ジスカン ★豚肩ロース・ジンギスカンたれ(醤油・砂糖・りんご加工品・濃縮りんご果汁・玉葱・にんにく・醸造酒・ごま)・玉ねぎ・にんにく・醸造酢・ごま・油・もやし・玉ねぎ・ピーマン</p> <p>海藻サラダ 白菜・人参・海藻ミックス・かに風味かまぼこ・胡瓜・しょう油・酢・みりん・ごま油・生姜・砂糖</p>
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)				
<p>925kcal</p> <p>ごはん けんちん汁 鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・ごま油・塩</p> <p>エビフライ(3本) えび・パン粉・小麦粉・でんぷん・砂糖・植物油・食塩・大豆たん白・乾燥全卵・えび・食塩・砂糖</p> <p>Pタルタルソース 食用植物油・ピクルス・卵・ぶどう糖果糖液糖・塩・醸造酢・加工でんぷん(卵・大豆)</p> <p>ひじきとウインナー炒め ひじき・ウインナー・ホールコーン・みそ・こめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖</p>	<p>679kcal</p> <p>スパゲティ クリームスパゲティ ツナ水煮・玉ねぎ・ホールコーン・しめじ・牛乳・オリーブ油・スキムミルク・ホワイトソース・スライスチーズ・チキンコンソメ・塩・こしょう・バター・パセリ</p> <p>イタリアンサラダ 大根・胡瓜・人参・オリーブ油・レモン果汁・塩・砂糖</p> <p>ミニ味付小魚 かたくちいわし・砂糖・醤油・ごま</p>	<p>813kcal</p> <p>ごはん みそ汁 玉ねぎ・豆腐・わかめ・みそ・かつおだし</p> <p>ピビンバの具 豚肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・みりん・もやし・人参・小松菜・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖・コチュジャン・片栗粉・オイスターソース</p> <p>黄金育ちのクルリン卵焼き ★鶏卵・砂糖・醤油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・鰹エキス・鰹節・昆布エキス・酵母エキス</p> <p>「黄金そだちたまご」で作った厚焼き玉子です。クルリンの焼き印がついています。</p>	<p>735kcal</p> <p>黒糖パン かぶのコンソメスープ かぶ・えのき・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>鶏のトマト煮 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・オリーブ油・トマト缶・にんにく・チキンコンソメ・塩・ウスターソース・トマトケチャップ・砂糖・こしょう</p> <p>ポテトとチーズサラダ じゃが芋・胡瓜・チーズ・ホールコーン・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖</p>	<p>892kcal</p> <p>ごはん みそ汁 さつまいも・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p>留萌のソウルフードが登場です!</p> <p>留萌名物!豚ジスカン ★豚肩ロース・ジンギスカンたれ(醤油・砂糖・りんご加工品・濃縮りんご果汁・玉葱・にんにく・醸造酒・ごま)・玉ねぎ・にんにく・醸造酢・ごま・油・もやし・玉ねぎ・ピーマン</p> <p>海藻サラダ 白菜・人参・海藻ミックス・かに風味かまぼこ・胡瓜・しょう油・酢・みりん・ごま油・生姜・砂糖</p>					