

令和7年6月予定献立表

留萌市教育委員会
(小学生用)2025年6月発行

6月の給食目標『バランスのよい食事で健康に過ごそう!』

2日(月) 740・768・803kcal ごはん みそ汁 高野豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし ハンバーグ 豚挽肉・牛挽肉・牛脂・オニオンソテー・パン粉・卵・醤油・塩・昆布エキス・こしょう 切干大根の中華サラダ 切干大根・胡瓜・人参・ホールコーン・ハム・しょう油・りんご酢・砂糖・ごま油・白いりごま	3日(火) 544・607・650kcal うどん 五目うどん 鶏肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・油揚げ・昆布・混合だし・砂糖・しょう油・塩・酒・みりん 甘熱焼きいも(2切れ) さつま芋 紅はるかという種類は強い甘味とねっとりとした食感がとくちょうです。さつま芋はおなかの中をきれいにする食物せんいがおおくふくまれています。 なめ茸和え 小松菜・白菜・ちくわ・なめ茸・しょう油	4日(水) 618・672・707kcal ごはん オニオンスープ 玉ねぎ・ベーコン・チキンコンソメ・こしょう・塩・パセリ 豚肉のちゃんぽん炒め 豚肉・もやし・白菜・人参・ホールコーン・さつま揚げ・二色かま・サラダ油・酒・鶏がらスープの素・こしょう・塩・ごま油 キャベツのごま和え キャベツ・白すりごま・いんげん・しょう油・砂糖	5日(木) 561・642・682kcal コッペパン チキンクリーム煮 鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・ホワイトフレーク・スキムミルク・チキンコンソメ・こしょう・バター・パセリ ごぼうサラダ ごぼう・人参・マヨネーズ・白すりごま・しょう油・砂糖・塩・酢 ベビーチーズ(1ヶ) ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム	6日(金) 700・734・769kcal ごはん みそ汁 じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし 留萌管内産にしんの竜田揚げ ★にしん・生姜・しょう油・酒・片栗粉・油 かつて留萌はにしん漁の中心地として栄えていました。留萌管内でとれたにしんを ※小骨があるので十分注意して食べましょう。 洋風おでん 大根・人参・ウインナー・つきこん・鶏がらスープの素・しょう油・みりん																																	
9日(月) 運動会 振替休日	10日(火) 571・659・723kcal スパゲティ 野菜たっぷりトマトクリームパスタ ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・なす・ベーコン・玉ねぎ・オリーブ油・トマト・オリーブ油・大豆油・にんにく・塩・チキンブイヨン・牛乳・生クリーム たっぷりのトマトに玉ねぎ、にんにくをくわえてじっくりと煮こんだサルサポモドーロというソースをつかっています。野菜たっぷりの本場イタリアの味になっています。 鶏肉のバジル蒸し(1ヶ) 鶏もも肉、生姜、食塩、昆布、バジル	11日(水) 556・596・635kcal ごはん 大根とえびの中華スープ 大根・えび・長ねぎ・人参・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・塩 マーボー豆腐 豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・みそ・しょう油・砂糖・酒・豆板醤・片栗粉・ごま油 ミニオンのポテトフライ じゃがいも・でんぷん・食物油脂・塩・サラダ油 あの黄色くて、ゴーグルをかけたおしゃべりなキャラクターミニオンの形をしたフライドポテトです！	12日(木) 722・776・775kcal ミルクパン 白いんげん豆のスーフ 白いんげん・玉ねぎ・こめ油・チキンコンソメ・塩・こしょう・片栗粉・パセリ 白いんげん豆はたんぱく質がおおく、きん肉やかからだをつくる大切な栄養です。 塩ザンギ(2個) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・塩・片栗粉・薄力粉・サラダ油 コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・ホールコーン・マヨネーズ・レモン汁・砂糖・塩・こしょう いちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご	13日(金) 588・665・675kcal ごはん みそ汁 なす・大根・みそ・かつおだし ひじきごはんの具 ♪ごはんにかけて食べましょう ひじき・鶏もも肉・ごぼう・人参・油揚げ・酒・こめ油・しょう油・みりん・砂糖・かつおだし 春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう																																	
16日(月) 626・663・698kcal ごはん みそ汁 さつま芋・白菜・油揚げ・みそ・かつおだし ぶりは成長とともに名前が変わる出生魚とよばれる魚です。モジャコ、ワカシ、イナダ、ワラサ、ブリと呼び名が変わります。 ぶいフライ ★ぶり・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油 枝豆コーンバター 枝豆・ホールコーン・ウインナー・玉ねぎ・こめ油・バター・塩・こしょう	17日(火) 541・600・660kcal ラーメン えびみそラーメン 豚ひき肉・もやし・白菜・人参・長ねぎ・なると・鶏豚がら・玉ねぎ・生姜・人参・塩・みそ・しょう油・豆板醤・にんにく・みりん・★えび えびの頭でだしをとったみそラーメンです。えびのうま味、みそのコクがとけこんだらーメンです。えびのからや頭にふくまれているアスタキサンチンは目のつかれをとり、筋肉痛をやわらげるこうかがあります。 手作り焼売(1個) 豚肉・鶏肉・玉葱・乾燥椎茸・でんぷん・醤油・ごま油・なたね油・砂糖・生姜・塩・ホワイトベッパー・小麦粉・発酵調味料 ももゼリー 白桃ピューレ・水あめ・グラニュー糖	18日(水) 584・632・667kcal ごはん わかめスーフ わかめ・卵・干し椎茸・チキンコンソメ・塩・こしょう 豚キムチ炒め 豚肉・白菜キムチ・人参・玉ねぎ・白菜・にら・こめ油・しょう油・砂糖・酒・白いりごま・ごま油 豆腐のちょレギサラダ 豆腐・小松菜・人参・りんご酢・砂糖・しょう油・にんにく・ごま油・白いりごま・焼きのり 世界の料理、今月はモロッコの国民的スーフ『ハリラスーフ』です。「モロッコのおみそ汁」ともいえる存在です。	19日(木) 645・727・808kcal 背割いコッペパン ハリラスーフ 玉ねぎ・人参・ひよこ豆・豚牛合い挽き肉・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう・にんにく・クミン・パプリカ・コリアンダー 竹輪の磯辺揚げ(1切れ) 魚肉すりみ・でん粉・砂糖・植物油脂・粉末状植物性たん白・塩・魚醤・小麦粉・砂糖・あおさ・しょうゆ・大豆油 フルーツサラダ パイナップル・みかん缶・黄桃缶・フロズンホイップ(水飴・砂糖・植物油脂・乳製品・塩)	20日(金) 649・669・704kcal ごはん 豚汁 豚肉・豆腐・大根・ごぼう・つきこん・じゃが芋・こめ油・みそ・かつおだし・生姜 北海道産真ほっけの塩焼き ★ほっけ・塩 ほっけの身には骨を強くするカルシウムとカルシウムの働きを助けてくれるビタミンDも入っています。お魚の苦手な方もぜひ食べてみてください！ 白菜のかにかま和え 白菜・シーサイドカリブ・しょう油・みりん・酢																																	
23日(月) 669・709・765kcal ごはん ポークカレー 豚肉・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・ジャワカレールウ・カレーフレーク・パーモントカレールウ・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー 豆のツナサラダ ひじき・大豆・黄大豆・青大豆・いんげんまめ・むき枝豆・ツナフレーク・マヨネーズ・砂糖・酢・粉チーズ・塩・こしょう パインスライス(1切れ) パインアップル・砂糖	24日(火) 589・647・690kcal うどん 鶏だしうどん 鶏もも肉・干し椎茸・人参・長ねぎ・二色かまぼこ・塩・しょう油・みりん・混合だし・昆布 いもだんごみたらしあん(1ヶ) じゃが芋・乾燥マッシュポテト・水あめ・砂糖・マーガリン・塩・しょう油・水あめ・発酵調味料 北海道の郷土料理「いももち」はあまじょっぱいみたらしあんとの相性バツ バナナ(1切れ) バナナ・レモン汁	25日(水) 708・718・753kcal ごはん 打ち豆汁 打ち豆・玉ねぎ・大根・小葱・みそ・かつおだし 打ち豆汁は福井県の郷土料理です。打ち豆とは水で戻した大豆をつぶして乾そうさせたものです。冬に新鮮な野菜が手に入りにくかった福井では保存がきく打ち豆は貴重な食材でした。 豚カツ・Pソース 豚肩ロース・塩・こしょう・バターミックス(小麦粉・でんぷん・粉末状大豆たん白)・パン粉・サラダ油 焼尻産わかめのサラダ ★焼尻産干しわかめ・もやし・人参・胡瓜・りんご酢・砂糖・しょう油・白いりごま・ごま油 焼尻町は羽幌町の西25kmの日本海にある島です。磯の香りがゆたかで厚みもあり、しゃきしゃきしています。	26日(木) 561・610・653kcal バターパン ミートボールと野菜のスーフ ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・粉末状植物性たん白・水あめ・塩・チキンオイル)・かぶ・小松菜・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう ソース焼きそば 蒸し麺・豚肉・キャベツ・人参・こめ油・焼きそばソース・こしょう 卵とマカロニのティップ マカロニ・ゆで卵・胡瓜・マヨネーズ・塩・こしょう Pミルクコーヒーマ味 果糖・砂糖・インスタントコーヒーマ味	27日(金) 648・675・710kcal ごはん きのこのみぞれ汁 しめじ・なめこ・大根・みそ・かつおだし・生姜 たらのマヨネーズ焼き ★助宗たら・マヨネーズ・玉ねぎ・塩・こしょう チンゲン菜とハムのごまサラダ チンゲン菜・白菜・ハム・砂糖・りんご酢・しょう油・白いりごま																																	
30日(月) 643・665・700kcal ごはん みそ汁 じゃが芋・小松菜・みそ・かつおだし ささみのから揚げ(1ヶ) 鶏むね肉・みりん・生姜・塩・片栗粉・サラダ油 高野豆腐の炒り煮 高野豆腐・人参・むき枝豆・干し椎茸・豚ひき肉・こめ油・かつおだし・酒・砂糖・みりん	◆◆◆今月のへいきんえいよう量◆◆◆ <table><thead><tr><th>低学年</th><th>中学年</th><th>高学年</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="3">《 エネルギー 》</td></tr><tr><td>620kcal</td><td>669kcal</td><td>708kcal</td></tr><tr><td colspan="3">《 たんぱく質 》</td></tr><tr><td>25. 4g</td><td>27. 1g</td><td>28. 1g</td></tr><tr><td colspan="3">《 し し つ 》</td></tr><tr><td>24. 4g</td><td>25. 7g</td><td>26. 0g</td></tr><tr><td colspan="3">《 しぼうエネルギー比 》</td></tr><tr><td>35. 4%</td><td>34. 5%</td><td>33. 0%</td></tr><tr><td colspan="3">《 えんぶんりよう 》</td></tr><tr><td>1. 9g</td><td>2. 1g</td><td>2. 1g</td></tr></tbody></table> ◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。 ◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。 《こだわりの調味料》 ・みそは北海道産の米と大豆からできています。塩も産産です。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。 ・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。 ・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。 ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。 ・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。 地元食材の紹介 6日(金) (にしん):井原水産(留萌管内産) 25日(水) (わかめ):川上海産物店(焼尻産)				低学年	中学年	高学年	《 エネルギー 》			620kcal	669kcal	708kcal	《 たんぱく質 》			25. 4g	27. 1g	28. 1g	《 し し つ 》			24. 4g	25. 7g	26. 0g	《 しぼうエネルギー比 》			35. 4%	34. 5%	33. 0%	《 えんぶんりよう 》			1. 9g	2. 1g	2. 1g
低学年	中学年	高学年																																			
《 エネルギー 》																																					
620kcal	669kcal	708kcal																																			
《 たんぱく質 》																																					
25. 4g	27. 1g	28. 1g																																			
《 し し つ 》																																					
24. 4g	25. 7g	26. 0g																																			
《 しぼうエネルギー比 》																																					
35. 4%	34. 5%	33. 0%																																			
《 えんぶんりよう 》																																					
1. 9g	2. 1g	2. 1g																																			