

令和7年6月予定献立表

留萌市教育委員会
(中学生用)2025年6月発行

6月の給食目標『バランスのよい食事与健康に過ごそう!』

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
体育祭 振替休日	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 甘熟焼きいも(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特徴です。さつま芋はおなかの中をきれいにする食物せんいが豊富に含まれています。 なめ茸和え 小松菜・白菜・ちくわ・なめ茸・しょう油	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	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	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竜田揚げにしました。 ※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)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん みそ汁 豆腐・ひのり・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚肉と厚揚げのみそマヨ炒め 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・こめ油・マヨネーズ・みそ・オイスターソース・しょう油・みりん 大根と胡瓜の塩昆布和え 大根・胡瓜・塩昆布・ごま油	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・チキンフイヨン・牛乳・生クリーム たっぶりの完熟トマトと玉ねぎ、にんにくに香辛料を加えてじっくりと煮込んだサルサボモドーロというソースを使っています。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	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・豆板醬・片栗粉・ごま油 ミニオンのポテトフライ じゃがいも・でんぶん・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！	ミルクパン 白いんげん豆のスープ 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多く、筋肉をや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 Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご	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)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん みそ汁 さつま芋・白菜・油揚げ・みそ・かつおだし ぶりフライ ★ぶり・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油 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。 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	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・豆板醬・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ラーメンです。えびのからや頭に含まれているアスタキサンチンは目の疲れをとり、筋肉痛をやわらげる効果があります。 手作り焼売(1個) 豚肉・鶏肉・玉葱・乾燥椎茸・でんぶん・醤油・ごま油・なたね油・砂糖・生姜・塩・ホワイトペッパー・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	ごはん わかめスープ 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 豆腐のチョレギサラダ 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	背割りコッペパン ハリラスープ 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 世界の料理、今月はモロッコの国民的スープ『ハリラスープ』です。「モロッコのおみそ汁」ともいえる存在です。 竹輪の磯辺揚げ(1切れ) 魚肉すりみ・でん粉・砂糖・植物油・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・フローズンホイップ(水飴・砂糖・植物油・乳製品・塩)	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)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
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	中体連	中体連	バターパン ミートボールと野菜のスープ 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 卵とマカロニのデニッシュ マカロニ・ゆで卵・胡瓜・マヨネーズ・塩・こしょう Pミルクコーヒー味 果糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩	ごはん きこのみぞれ汁 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)	◆◆◆今月の平均栄養量◆◆◆ 《エネルギー》810kcal 《たんぱく質》31.3g 《脂質》28.5g 《脂肪エネルギー比》31.6% 《塩分量》2.3g ◎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。塩も羅臼産です。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)			