

令和7年7月予定献立表

留萌市教育委員会
(小学生用)2025年7月発行

7月の給食目標『カルシウムで丈夫な体づくり!』

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	スパゲティ カルボナーラ ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オリーブ油・牛乳・生クリーム・チキンコンソメ・白ワイン・塩・カルボナーラソース(チーズ・卵黄・植物油・油脂加工品(植物油・脱脂粉乳)・ぶどう糖果糖液糖・チキンエキスパウダー)	ごはん どさんこ汁 豚ばら肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま油・もやし・ホールコーン・みそ・バター	黒糖パン ミルクスープ しめじ・かぶ・玉ねぎ・ごめ油・牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう・片栗粉	ごはん みそ汁 豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし
	イタリアンサラダ キャベツ・胡瓜・人参・オリーブ油・りんご酢・砂糖・塩・こしょう・バジル	カレーのから揚げ 宗八カレイ・小麦粉・食塩・粉末醤油・砂糖・脱脂粉乳・香辛料・大豆たん白・野菜エキス粉末・サラダ油	ポークビーンズ 豚もも肉・ベーコン・赤ワイン・玉ねぎ・人参・ごめ油・じゃが芋・大豆水煮・砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ	親子丼の具 卵・鶏もも肉・玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん
	ミニパンケーキ(1ケ) 小麦粉・全卵・植物油・砂糖・全脂粉乳・脱脂粉乳・食塩	金平ごぼう ごぼう・人参・ごめ油・酢・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・白いりごま	フルーツ白玉 冷凍白玉(もち米粉、加工デンプン)・パイナップル・黄桃缶・みかん缶	おかか和え もやし・白菜・人参・しょう油・砂糖・かつおぶし
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん お星さま七夕スープ ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・プロセスチーズ・チキンコンソメ・塩・こしょう	うどん カレーうどん 油揚げ・豚ばら肉・玉ねぎ・人参・バーモンドカレー・カレー粉・クミン・コリアンダー・しょう油・みそ・みりん・砂糖・混合だし・昆布・片栗粉	ごはん トムヤムクンスープ むきえび・豆腐・玉ねぎ・人参・しめじ・チンゲン菜・鶏ガラスープの素・塩・トムヤムペースト(砂糖・食塩・バーム油・魚醤・レモングラスパウダー・ねりうめ・おろしにんにく・ライムペースト・おろししょうが・レモン果汁・ガラランガルパウダー・唐辛子粉・カファイルパウダー・酵母エキス・エビオイル)	コッペパン にんじんポターージュ 人参・玉ねぎ・バター・塩・チキンコンソメ・牛乳・バゼリ	ごはん みそ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし
七夕はおひめとひこぼしが天の川をわたって年に一度だけ会えるという伝説にちなんだ行事です。元々は中国から伝わった風習で奈良時代に始まったとされています。	北海道産男爵コロッケ じゃが芋・植物性たん白・砂糖・乾燥マッシュポテト・香味油・醤油・食塩・ビーフ香味ペースト・香辛料・パン粉・食物油・小麦粉・卵白(一部に小麦、卵、乳成分、牛肉、大豆、りんご、ゼラチン含む)	ガパオライスの具 豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ごめ油・オイスターソース・ナンプラー(魚・食塩、砂糖、えび、かに)	鶏の照り焼き 鶏もも肉・みりん・しょう油・酒	豚肉と厚揚げの中華炒め 豚もも肉・厚揚げ・もやし・白菜・人参・にら・ごま油・にんにく・鶏がらスープの素・塩
マカロニサラダ シェルマカロニ・胡瓜・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう・かに風味かまぼこ	パインスライス(1切れ) パインアップル・砂糖	目玉焼き 液卵・還元水あめ・植物油・こんぶだし・ゼラチン・食塩・酵母エキスパウダー	野菜炒め キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ごめ油・酒・生姜・しょう油・ベーコン・塩・ごま油	かにしゅうまい(2ケ) 玉葱・豚脂・魚肉すり身・小麦粉・でん粉・卵白・馬鈴薯・繊維状植物性たん白・食塩・おろししょうが・かに・砂糖・香辛料・ラード・チキンエキスパウダー・ポークエキスパウダー・かにエキス・えびエキス・粉末状植物性たん白・大豆粉
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 中華スープ はんぺん・ホールコーン・鶏がらスープの素・こしょう・しょう油・長ねぎ	ラーメン 冷やしラーメン もやし・胡瓜・ポークハム・錦糸卵・シーサイドカリフ	ごはん 焼尻産わかめのみそ汁 豆腐・★焼尻産わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし	留萌神社祭(お休み)	ごはん みそ汁 高野豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし
えびと豆腐のチリソース煮 むきエビ・酒・玉ねぎ・干し椎茸・冷凍豆腐(豆乳・大豆・炭酸カルシウム・でん粉)・にんにく・生姜・トマトケチャップ・豆板醤・しょう油・砂糖・鶏がらスープの素・塩・片栗粉・グリーンピース・ごま油	枝豆 枝豆・塩	ほっけフライ・Pソース 真ほっけ・生パン粉・でん粉・サラダ油		さんまかば焼き さんま・片栗粉・小麦粉・サラダ油・醤油・発酵調味料・水飴・砂糖
パンバンジーサラダ 鶏ささみフレーク・胡瓜・人参・胡麻ドレッシング(食用植物油・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・醤油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母エキスパウダー)	P冷やしラーメンスープ 醤油・醸造酢・砂糖・食塩・食用植物油・レモン果汁	かずろう和え ちくわ・小松菜・キャベツ・人参・★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・酒精)・しょう油		明日7月19日は土用の丑の日です。うなぎではなくさんまをかば焼きにしました。ごはんのにせてかば焼き丼にもできますよ。
	かすろうさん知っていますか？ぼってりとしたらこちびるがチャームポイントです。かすの子のまき留萌とかすの子のおいしさをつたえるために活やくしています。今日は留萌管内でとれたにんしんのかすの子をばらこにしたものと野菜をあえました。ぶちぶちと食感が楽しい料理です！	ガリガリ君ソーダ味(カップ) 砂糖・りんご果汁・果糖・ライム果汁・食塩		じゃが芋のそぼろあん じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・ごめ油・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉・むき枝豆
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
	スパゲティ 卵スープ わかめ・長ねぎ・人参・卵・鶏がらスープの素・しょう油・こしょう・白いりごま・片栗粉	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	青割りコッペパン コーンスープ コーンピューレ・牛乳・スイートコーン・ホワイトフレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・バゼリ	
	釧路名物!スパカツ(ミートソース) 豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・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・バゼリ	鶏肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・つきごん・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油	あらびきソーセージ(1本) 豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・粉あめ	
	釧路は北海道の太平洋に面したところにあります。釧路のご当地メニューでスパゲティミートソースの上にとんかつをのせて食べてみてください。	キャベツのごま和え キャベツ・いんげん・白いりごま・しょう油・砂糖	マゼドアンサラダ さつまいも・胡瓜・チーズ・人参・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖・ヨーグルト・マスタード(マスタード・醸造酢・発酵調味料・植物油・食塩・香辛料・加工でん粉・グアー)・こしょう	
	ヒレカツ(1ケ) 豚ヒレ肉・食塩・加工でん粉・パン粉・でん粉・大豆粉・植物油・サラダ油		Pミルクコーヒー味 栗糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩	

◆◆◆今月のへいきんえいよう量◆◆◆

低学年	中学年	高学年
《 エネルギー 》		
605kcal	660kcal	707kcal
《 たんぱく質 》		
25. 1g	27. 2g	28. 6g
《 し し つ 》		
22. 7g	24. 2g	24. 4g
《 しぼうエネルギー比 》		
33. 7%	33. 0%	31. 0%
《 えんぶんりょう 》		
2. 3g	2. 5g	2. 7g

- ◎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う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。
 - ・塩は沖繩産。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

16日(水)
(かずの子):井原水産(留萌管内)

16日(水)
(わかめ):川上海産物店(焼尻産)

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。