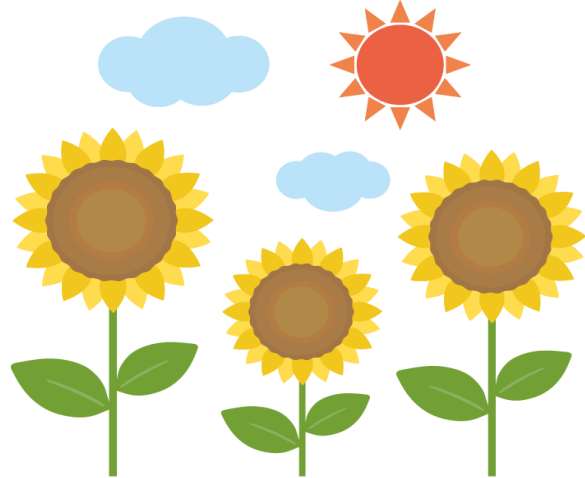


令和7年7月予定献立表

留萌市教育委員会
(中学生用)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)
	8 2 3kcal 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) 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 ミニパンケーキ(1ヶ) 小麦粉・全卵・植物油・砂糖・全脂粉乳・脱脂粉乳・食塩	8 3 6kcal 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 カレーのから揚げ 赤ハカレイ・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 金平ごぼう ごぼう・人参・こめ油・酢・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・白いごま	7 9 3kcal 黒糖パン ミルクスーフ しめじ・かぶ・玉ねぎ・こめ油・牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう・片栗粉 ポークビーンズ 豚もも肉・ベーコン・赤ワイン・玉ねぎ・人参・こめ油・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 フルーツ白玉 冷凍白玉(もち米粉、加工デンプン)・パイン缶・黄桃缶・みかん缶	7 7 6kcal ごはん みそ汁 豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし 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 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)
8 4 7kcal ごはん お星さまセタスーフ ワインナー・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 七た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。 さくさくメンチカツ・Pソース 豚肉・鶏肉・粒状植物性たん白・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・醤油・ワイン・すりおろしにんにく・砂糖・香辛料・パン粉・小麦粉・粉末水あめ・でん粉・粉末油脂・植物性たん白・食塩 マカロニサラダ シエルマカロニ・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	8 8 7kcal うどん カレーうどん 油揚げ・豚ばら肉・玉ねぎ・人参・パーモンドカレーウ・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 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・食物油脂・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) パインスライス(1切れ) パインアップル・砂糖	7 6 5kcal ごはん トムヤムクンスーフ 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・パーム油・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、ガラナガルパウダー、唐辛子粉、カファイルパウダー、酵母エキス、エビオイル) 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・こめ油・オイスターソース・チンフラー(魚、食塩、砂糖、えび、かに) 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	7 4 3kcal 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 鶏の照り焼き 鶏もも肉・みりん・しょう油・酒 野菜炒め キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・こめ油・酒・生姜・しょう油・ベーコン・塩・ごま油 Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご	8 3 9kcal ごはん みそ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし 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 かにしょうまい(2ヶ) 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)
7 8 0kcal ごはん 中華スーフ 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 えびと豆腐のチリソース煮 むきえび・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 パンバンジーサラダ 鶏ささみフレック・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)	8 9 2kcal ラーメン 冷やしラーメン もやし・胡瓜・ポークハム・錦糸卵・シーサイドカリブ 枝豆 枝豆・塩 P冷やしラーメンスーフ 醤油・醸造酢・砂糖・食塩・食用植物油・レモン果汁 かすろうさん知っていますか？ぼつりとしたらこくちびるがチャームポイントです。かすの子のまら留前とかすの子のおいしさを伝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じ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！ かすろう和え ちくわ・小松菜・キャベツ・人参・★数の子(にんじ卵、米発酵調味料、白醤油、魚介エキス、食塩、砂糖、酒精)・しょう油 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	7 7 1kcal 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 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 暑い日に体をクールダウンするには最高です。あのザクザク、ガリガリがたまりません。	留萌神社祭(お休み)	8 5 4kcal ごはん みそ汁 高野豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし 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 じゃが芋のそぼろあん じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・こめ油・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)
海の日	8 3 3kcal スパゲティ 卵スーフ 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 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・ハヤシフレック・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・バゼリ ヒレカツ(1ヶ) 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	7 6 0kcal ごはん ずまし汁 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 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・こめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 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	7 6 1kcal 背割りコッペパン コーンスーフ コーンピューレ・牛乳・スイートコーン・ホワイトフレック・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・バゼリ 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 マセドアンサラダ さつま芋・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 Pミルクコーヒー味 果糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩	8 0 5kcal ごはん みそ汁 じゃが芋・ふのり・長ねぎ・みそ・かつおだし 天丼の具 ピーマン・なす・てんぷら粉(醤油、砂糖、発酵調味料、魚介エキス、醸造酢、酒精)えび(小麦粉、たねね油、パーム油)・でん粉・食塩・大豆粉・サラダ油 のり和え 白菜・ほうれん草・スイートコーン・しょう油・砂糖・焼きのり P天丼のタレ しょう油・砂糖・発酵調味料・魚介エキス・醸造酢・酒精

◆◆◆ 今月の平均栄養量 ◆◆◆



《 エネルギー 》	810kcal
《 たんぱく質 》	31.5g
《 脂 質 》	26.1g
《 脂肪エネルギー比 》	29.0%
《 塩分量 》	2.9g

◎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ぽ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。塩も釧路産です。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)
(かすの子):井原水産(留萌管内産)

16日(水)
(わかめ):川上海産物店(焼尻産)