

令和7年9月予定献立表

留萌市教育委員会(小学生用)
2025年9月発行

9月の給食目標『地元食材をとり入れた食事をしよう!』

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 581・629・664kcal みぞ汁 じゃが芋・豆腐・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚肉の生煮刺め 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・こめ油・生薬・酒・砂糖・しょう油・片栗粉・みりん 塩昆布和え 大根・小松菜・塩昆布(こんぶ、しょうゆ、食塩、砂糖、一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)・しょう油・こま油・白いりこま	ごはん 586・642・697kcal 冷やし豚しゃぶうどん 豚肉・胡瓜・もやし・人参・なると ちくわ端辺揚げ ちくわ(魚肉すりみ、でん粉、砂糖、植物油、粉末状植物性たん白、食塩、魚藻)・小麦粉・食油・砂糖・あおさ・しょうゆ・大豆油・なたね油 米粉のかつカレーキーマーブル味 豆乳・米粉・砂糖・水あめ・植物油・ショートニング・還元水あめ・大豆粉・りんごピューレ・メープルシロップ Pめんつゆ しょう油・砂糖・米発酵調味料・かつお節エキス・食塩	ごはん 606・639・675kcal わかめスープ https://e-rumori-8648.alaya.kanata-net/alaya/login/16b0046e2673d7275c724bfff18327569ee 中華丼の具 豚肉・シーフードミックス(いか、あさり、えび、こめ、玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・白菜・鶏ガラスープ・オイスターソース・しょう油・砂糖・塩・片栗粉 ショールンボー(2ケ) キャベツ・玉葱・豚肉・豚肉・だけのこ煮き・しょう油・香辛・でん粉・椎茸・カキエキス・砂糖・おろししょうが・発酵調味料・植物油 ショールンボーは中国や台湾で大人気の食べ物です。じゅわっと肉汁がでてるよ!	ごはん 566・641・744kcal コッペパン フラウンシチュー 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・こめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシドレーク・バター・生クリーム 枝豆コーンごまサラダ 枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・マカロニ・ごまドレッシング(食用植物油、砂糖、しょう油、醸造酢、こま、しじみけエキス、食塩、酵母エキス、パウダー)・こしょう いちごのレアチーズ クリームチーズ・植物油・クリーム・食塩・生乳・無脂肪牛乳・砂糖・濃縮いちご果汁・脱脂粉乳・濃縮シモン果汁・加工でん粉・寒天・ペクチン・着色料 にんじんがはいつ にんじん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・こめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシドレーク・バター・生クリーム	ごはん 668・706・741kcal みぞ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし とんかつ 豚肉・植物油・パン粉・でんぷん粉・食塩・小麦粉・植物油・でん粉・卵白粉・大豆油・なたね油 かつ丼の具 玉ねぎ・干し椎茸・小葱・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん・酒 よごはんのうえにとんかつをのせて、かつ丼の具をかけて食べましょう。
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 628・646・707kcal 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・ジャワカレー・スプーシャルカレー・ハーモントカレー・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー フルーツポンチ(カクテルゼリー入り) 砂糖・りんご果汁・パイン缶・おうとう缶・みかん缶 梅神漬 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・砂糖・しょう油・食塩・香辛料	ごはん 523・628・670kcal ★ルルロソノバゲティ ベーコンと野菜のトマトソースバゲティ ベーコン・玉ねぎ・ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト・トマトケチャップ・サルサボモド・ロ(トマト、玉葱、オリーブ、大豆油、にんにく、食塩、チキンブイヨン)・砂糖・チキンコンソメ・パセリ 「ルルロソノ」は留萌市・小樽でしかつくられていない小麦を使ったスナックです。モチモチとした食感が特徴です。 ホタテ風味サラダ 大根・ほうれん草・人参・ホタテ(魚肉、食塩、砂糖、一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)・植物油・加工でんぷん・マヨネーズ・こしょう・塩 ブルーベリーゼリー 砂糖・ブルーベリー果汁	ごはん 569・615・650kcal わかめごはん(わかめ・食塩・砂糖) おまじし はんぺん(スクエツ、イトヨリ、卵白、でん粉、砂糖、とうもろこし、馬鈴薯、食塩、植物油)・かまぼこ(魚肉、小麦、コーンスターチ・馬鈴薯、卵白)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだしパック 鶏肉のみそ煮 鶏肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・こめ油・みそ・砂糖・酒・しょう油・みりん なめ茸和え もやし・白菜・えのき茸・しょう油・砂糖・発酵調味料・寒天・しょう油	ごはん 588・638・698kcal バターパン チョルバースーフ 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・塩・トマト缶・鶏ガラスープの素・こしょう・パセリ・レモン汁 世界の料理 チョルバはルーマニアの料理です。味はちょっぴりすっぱいですが、からだにやさしい、食よりなるスープです。ぜひチャレンジしてみてください! メンチカツ 豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂・豚肉・しょう油・ワイン・すりおろしにんにく・砂糖・小麦粉・水あめ・でん粉・油・食塩・サラダ油 ジャーマンポテト じゃが芋・ベーコン・チキンコンソメ・玉ねぎ・オリーブオイル・塩・こしょう・パセリ Pソース トマト・ブルーベリー・りんご・レモン・人参・玉葱・濃縮酢・砂糖・食塩・でん粉・酵母エキス	ごはん 615・656・691kcal みぞ汁 キャベツ・油揚げ・人参・みそ・かつおだし ぶりの照り焼き ぶり・しょう油・発酵調味料・砂糖・食塩 炒豆腐 豆腐・玉ねぎ・鶏ひき肉・干し椎茸・枝豆・こめ油・しょう油・砂糖・みりん・こま油 豆腐は大豆からできています。畑の肉といわれ、肉や魚、かみの毛などからだを作るものになる「たんぱく質がたくさん」な食べ物です。
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 586・639・674kcal みぞ汁 高野豆腐・のり・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚丼の具 豚肉・玉ねぎ・こめ油・白濁・ピーマン・赤ピーマン・しょう油・みりん・酒・砂糖・片栗粉 野菜のかりが梅和え キャベツ・胡瓜・乾燥かりが梅(梅、食塩、赤しそ液、砂糖、でん粉、昆布エキス)・こめ油 敬老の日 いっまでも元気でね	ごはん 655・714・774kcal みぞバターラーメン 豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・なると・人参・長ねぎ・混合だし・★肉質昆布・鶏ガラスープ(鶏・部含む)・生薬・塩・みそ・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく・バター 焼き焼売(2ケ) キャベツ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・植物油・しょうがペースト・でん粉加工品・みりん・カラエキスパウダー・食塩・小麦粉・水あめ・加工油脂・大豆粉・発酵調味料 P味付小魚 かたくろいわし(一部えび、かに含む)・砂糖・しょう油・こま	ごはん 635・693・728kcal きこのみぞ汁 しめじ・えのき・なめこ・大根・小葱・みそ・かつおだし 留萌産物! 豚ジスカン ★豚ジスカン(豚肉ロース)・ジンスカンたれ(しょう油・砂糖・りんご加工品・濃縮りんご果汁・玉葱・にんにく・醸造酢、こま)・こめ油・もやし・玉ねぎ・ピーマン 豚ジスカンは特製たれに豚肉をつ込んだ留萌のソウルフードです。ごはんがすすむ一品です。 大学芋 さつま芋・しょう油・砂糖・黒いりこま・みりん	ごはん 571・682・723kcal かぼちゃパン あさりのチャウダー むきあさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・こめ油・牛乳・シチュー・スキムミルク・チキンコンソメ・塩・こしょう あさりは血の味になる鉄分がたくさん入っています。 肉団子(2ケ) 玉葱・鶏肉・鶏皮・植物性たん白・パン粉・豚肉・豚脂・しょう油・にんにく・しょうが・食塩・砂糖・水あめ・卵白末・醸造酢・オースターエクス マカロニサラダ マカロニ・胡瓜・人参・かに風味淡雪(魚肉、でん粉、小麦、発酵調味料、食塩、砂糖、なたね油、大豆油)・マヨネーズ・こしょう	ごはん 735・763・798kcal みぞ汁 かぶ・小松菜・みそ・かつおだし 塩こうじのから揚げ(2ケ) 鶏もも肉・塩こうじ・酒・にんにく・生薬・片栗粉・小麦粉・サラダ油 塩こうじは「米にうじ、塩、水」をまぜて発酵させた日本の伝統的な調味料のひとつです。食べ物の消化をうながす酵素(こうじ)がはいっています。 焼尻産わかめのさっぱり和え 玉ねぎ・人参・卵・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・白いりこま・片栗粉 豚肉となすのみぞ汁め 豚肉・はす・玉ねぎ・ピーマン・こめ油・みそ・酒・みりん・しょう油・砂糖・豆板醤
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 586・639・674kcal みぞ汁 高野豆腐・のり・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚丼の具 豚肉・玉ねぎ・こめ油・白濁・ピーマン・赤ピーマン・しょう油・みりん・酒・砂糖・片栗粉 野菜のかりが梅和え キャベツ・胡瓜・乾燥かりが梅(梅、食塩、赤しそ液、砂糖、でん粉、昆布エキス)・こめ油 カリカリ梅のすっぱい味はクエン酸によるもので酸っぱい味をよっつけてくれます。たくさん遊んで酸っぱい梅を食べて汗をかくと元気が回復します。	ごはん 681・723・767kcal かぼちゃ団子汁 かぼちゃ団子(かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、でん粉)・人参・こぼし・油揚げ・しめじ・鶏もも肉・こめ油・かつおだし・しょう油・みりん 北海道産真だらのフライ ★真だら・生パン粉・バターミックス(加工でんぷん) 真だらは海の深いところに住んでいる魚です。お肉と同じように体のものになるたんぱく質が入っています。サクサクの衣につつまれたふわふわのタラフライを味わって強い体をつくっていきましょう。 大根のどろろあん 大根・人参・鶏ひき肉・いんげん・こめ油・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉 Pソース トマト・ブルーベリー・りんご・レモン・人参・玉葱・濃縮酢・砂糖・食塩・でん粉	ごはん 681・723・767kcal かぼちゃ団子汁 かぼちゃ団子(かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、でん粉)・人参・こぼし・油揚げ・しめじ・鶏もも肉・こめ油・かつおだし・しょう油・みりん 北海道産真だらのフライ ★真だら・生パン粉・バターミックス(加工でんぷん) 真だらは海の深いところに住んでいる魚です。お肉と同じように体のものになるたんぱく質が入っています。サクサクの衣につつまれたふわふわのタラフライを味わって強い体をつくっていきましょう。 大根のどろろあん 大根・人参・鶏ひき肉・いんげん・こめ油・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉 Pソース トマト・ブルーベリー・りんご・レモン・人参・玉葱・濃縮酢・砂糖・食塩・でん粉	ごはん 556・674・714kcal コッペパン 鶏肉のクリーム煮 鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・ホワイトソース・チキンコンソメ・スキムミルク・こしょう・バター ウインナーとコーンのソテー ウインナー・ホールコーン・ほうれん草・こめ油・塩・こしょう・バター ハインスライス(1ケ) パンアップル・砂糖	ごはん 547・635・626kcal かき玉スープ 玉ねぎ・人参・卵・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・白いりこま・片栗粉 豚肉となすのみぞ汁め 豚肉・はす・玉ねぎ・ピーマン・こめ油・みそ・酒・みりん・しょう油・砂糖・豆板醤
29日(月)	30日(火)	◆◆◆今月のひいきんえいよりう◆◆◆ 《低学年》《中学年》《高学年》 エネルギー (610kcal)(668kcal)(711kcal) たんぱく質 (25.5g)(27.8g)(28.8g) しじ (23.5g)(25.0g)(25.6g) しじょうエネルギー (34.6%)(33.6%)(32.4%) えんぶんりょう (2.1g)(2.3g)(2.5g)		
ごはん 684・735・754kcal 打ち豆汁 打ち豆・玉ねぎ・大根・ごぼう・小葱・みそ・かつおだし ハンバーグ 鶏挽肉・豚挽肉・生脂・鶏皮・オニオンステーキ・パン粉・卵・しょう油・食塩・昆布エキス・こしょう むじきの炒め物 干しひしき・油揚げ・焼きちくわ(魚肉、でん粉、植物油、砂糖、食塩、寒天、粉あめ)・人参・こめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖・こま油 新登場「フルーツ杏仁プリン」は豆乳を使ったなめらかな杏仁風のプリンにあまずっぱいあんずソースとも味のコントラストがのっています。	えび天うどん 鶏もも肉・干し椎茸・二色かまぼこ・人参・酒・みりん・しょう油・砂糖・昆布・混合だし えび天 えび・小麦粉・なたね油・パーム油・でん粉・食塩・大豆粉・サラダ油 三色ナムル もやし・小松菜・人参・しょう油・リンゴ酢・砂糖・こま油・こめ油 フルーツ杏仁プリン 砂糖・水あめ・豆乳加工品・ももピューレ・あんず濃縮果汁	◎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。塩も羅臼産です。深い甘みとこま、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って、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

9日(火)
(ルルロソノバスター)フタパ製麺(留萌産)
16日(火)
(利尻昆布)川上物産店(利尻産)
19日(金)
(焼尻産わかめ)川上物産店(焼尻産)
26日(木)
(豚ジスカン)チューオースーパー留萌店

