

令和7年9月予定献立表

留萌市教育委員会(中学生用)
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 みぞ汁 じゃが芋・豆腐・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚肉の生巻炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・こめ油・生姜・酒・砂糖・しょう油・片栗粉 塩昆布和え 大根・小松菜・塩昆布(にんぶ、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・ごま油・白いりごま 792kcal	冷やし豚しゃぶうどん 豚肉・胡瓜・もやし・人参・なると まだまだ暑い日がつづきます。 豚肉のビタミンB1はつかれをと、暑さには欠かせないからだとつづきます。 ちくわ磯辺揚げ 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、魚醤)・小麦粉・食物油脂・砂糖・あおさ・しょうゆ・大豆油・なたね油 米粉のカッパケーキメーフル味 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 753kcal	ごはん わかめスープ 乾燥わかめ・卵・干し椎茸・チキンコンソメ・塩・こしょう 中華丼の具 豚肉・シーフードミックス(いか、あさり、えび)・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・こめ油・鶏ガラスープ・オイスターソース・酒・しょう油・砂糖・塩・片栗粉 ショウロンポー(2ヶ) キャベツ・玉葱・豚脂・豚肉・たけのこ水・しょう油・春雨・でん粉・椎茸・カキエクス・砂糖・おろししょうが・発酵調味料・植物油 ショウロンポ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くるよ！ 784kcal	コッペパン ブラウンシチュー 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・バヤシフレーク・バター・生クリーム ブラウンシチューには豚肉、じゃが芋、お肉からは体をつくるものとなる「たんぱく質」、野菜からは体の調子をととめる「ビタミン」がたくさんとれます。 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、ごま、しいたけエキス、食塩、酵母エキスパウ) 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・濃縮レモン果汁・加工でん粉・寒天・ペニコワ色素 784kcal	ごはん みぞ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし とんかつ 豚肉・食物油脂・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 ♪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。 843kcal										
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12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・スペシャルカレー・ウ・パモントカレー・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー 792kcal	★ルルロソスバゲティ 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・ナス・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 「ルルロソス」は留萌市・小平町でしかつくれ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。 790kcal	わかめごはん (わかめ・食塩・砂糖) はんぺん(スケソウ、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、コーンスタース、馬鈴薯、卵白)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし 776kcal	バターパン チョールバースーフ 鶏肉・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 チョールバはルーマニアの料理です。味はちょっぴりすっぱみがありますが、からだがあたたまり、食よくがでるスープです。ぜひチャレンジしてみてください！ 781kcal	ごはん みぞ汁 キャベツ・油揚げ・人参・みそ・かつおだし 798kcal										
フルーツポンチ(カクテルゼリー入り) 砂糖・りんご果汁・バイン缶・おうとう缶・みかん缶 792kcal	ホタテ風味サラダ 大根・ほうれん草・人参・ホタテ(魚肉、食塩、ほたてエキス、粉末卵白、でん粉、植物油、加工でんぷん)・マヨネーズ・こしょう・塩 790kcal	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 776kcal	メンチカツ 豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・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・油脂・食塩・サラダ油 781kcal	ぶりの照り焼き ぶり・しょう油・発酵調味料・砂糖・食塩 798kcal										
福神漬汁 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・ 792kcal	ブルーベリーゼリー 砂糖・ブルーベリー果汁 790kcal	なめ茸和え もやし・白ネギ・えのき草・しょう油・砂糖・発酵調味料・寒天・しょう油 776kcal	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 781kcal	炒り豆腐 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・ごま油 798kcal										
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)										
敬老の日 いつまでも元気でね 802kcal	みそバターラーメン 豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・なると・人参・長ねぎ・混合だし・★利尻産昆布・鶏ガラ(卵・鶏さかき)・生姜・塩・みそ・しょう油・豆板油・みりん・にんにく・バター 858kcal	ごはん もこのみぞれ汁 しめじ・えのき・なめこ・大根・小葱・みそ・かつおだし 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。 869kcal	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・シチーユール・スキムミルク・チキンコンソメ・塩 あさりは血のもとになる鉄分がたくさん入っています。 874kcal	ごはん みぞ汁 かぶ・小松菜・みそ・かつおだし・バック 塩こうじは「米こうじ、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(こうそ)が 880kcal										
焼売焼売(2ヶ) 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 858kcal	肉団子(3ヶ) 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・こしょうが・食塩・砂糖・水あめ・卵白末・醸造酢・オイスターエキス 874kcal	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 874kcal	焼尻産わかめのさっぱり和え ★焼尻産わかめ・大根・油揚げ・しょう油・人参・リンゴ酢・みりん・砂糖 880kcal											
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)										
ごはん みぞ汁 高野豆腐・ふりのり・長ねぎ・みそ・かつおだし 802kcal	秋分の日 23日(火) 858kcal	ごはん 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・ごぼう・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 886kcal	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 818kcal	ごはん 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・白いりごま・片栗粉 749kcal										
豚丼の具 豚肉・玉ねぎ・こめ油・白滝・ピーマン・赤ピーマン・しょう油・みりん・酒・砂糖・片栗粉 802kcal	北海道産真だらのフライ ★真糖・生パン粉・バターミックス(加工でんぷん) 886kcal	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 818kcal	豚肉となすのみぞ炒め 豚肉・なす・玉ねぎ・ピーマン・こめ油・みそ・酒・みりん・しょう油・砂糖・豆板油 749kcal											
野菜のカリカリ梅和え キャベツ・胡瓜・乾燥カリカリ梅(梅、食塩、赤しそ液、砂糖、でん粉、昆布エキス)・こめ油 802kcal	カリカリ梅のすっぱい味はクエン酸によるもので疲れをやっつけてくれます。たくさん遊んで疲れた時や暑くて汗をかいたあとに梅を食べると元気がわいてきます。 858kcal	大根のどろあん 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 886kcal	パインスライス(1ヶ) パインアップル・砂糖 818kcal	おかか和え 白菜・もやし・しょう油・砂糖・かつおぶし 749kcal										
29日(月)	30日(火)	◆◆◆今月の平均栄養量◆◆◆ <table><tr><td>《 エネルギー 》</td><td>814kcal</td></tr><tr><td>《 たんぱく質 》</td><td>32.3g</td></tr><tr><td>《 脂 質 》</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>《 脂肪エネルギー比 》</td><td>30.6%</td></tr><tr><td>《 塩分量 》</td><td>2.7g</td></tr></table> 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のプリンにあまずっぱいあんずソースとも味のカットゼリーがのっています。			《 エネルギー 》	814kcal	《 たんぱく質 》	32.3g	《 脂 質 》	27.7g	《 脂肪エネルギー比 》	30.6%	《 塩分量 》	2.7g
《 エネルギー 》	814kcal													
《 たんぱく質 》	32.3g													
《 脂 質 》	27.7g													
《 脂肪エネルギー比 》	30.6%													
《 塩分量 》	2.7g													
ごはん 打ち豆汁 打ち豆・玉ねぎ・大根・ごぼう・小葱・みそ・かつおだし 850kcal	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 769kcal	◎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。塩も留萌産です。深い甘みとく、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。												
ハンバーグ 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンソース・パン粉・卵・しょう油・食塩・昆布エキス・こしょう 850kcal	ひじきの炒め物 干しひじき・油揚げ・焼きちくわ(魚肉、でん粉、植物性たんぱく、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・ごま油 850kcal	地元食材の紹介 9日(火) (ルルロソス)フタバ製麺(留萌産) 16日(火) (利尻産昆布)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(水) (豚ジスカン)チューオースーパー留萌店												