

令和7年10月予定献立表

留萌市教育委員会（小学生用）
2025年10月発行

◆今月のへいきんえいようりょう◆		1日(水)	2日(木)	3日(金)
《低学年》《中学年》《高学年》 エネルギー (617kcal) (681kcal) (722kcal) たんぱく質 (25.9g) (28.3g) (29.3g) しじふ (23.3g) (25.3g) (25.5g) しばうエネルギー (33.9%) (33.4%) (31.7%) えんぷんりょう (2.1g) (2.4g) (2.5g)		★ごはん みど汁 キャベツ・油揚げ・みそ・かつおだし 豚キムチ炒め 豚もも肉・豚ばら肉・白菜キムチ・人参・玉ねぎ・白米・にら・ごめ油・しょう油・砂糖・ごま油 今月は留萌産のピーマンを3回使用します。門間農園さんは約10年前からピーマンを栽培しています。 えびしょうまい(2ケ) 玉ねぎ・いとうりだい・えび・豚脂・パン粉・粉末状植物性たん白・砂糖・食塩・チキンソース・発酵調味料・しょう油・魚介エキス・小麦粉・加工でんぷん	★ごはん みど汁 高野豆腐・卵・長ねぎ・みそ・かつおだし 中札内田舎どりのチキンカツ 鶏むね肉・食塩・こしょう・小麦粉・パン粉 ピーマンは、お肌をきれいにするビタミンCや、カロテン、お腹の腸子をととのえる食物せんいが豊富で、からだの中から強くするための栄養がたくさんはいっています。熱に強く炒め物にしても栄養がこわれにくいので、色々な料理に使われています。 ミニオンのポテトフライ(2ケ) じゃが芋・でんぷん・食物油脂・食塩 和風ビーフンサラダ ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・かつおぶし・酢・しょう油・砂糖・ごま油・白りごま	★ごはん みど汁 高野豆腐・卵・長ねぎ・みそ・かつおだし 中札内田舎どりのチキンカツ 鶏むね肉・食塩・こしょう・小麦粉・パン粉 和風ビーフンサラダ ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・かつおぶし・酢・しょう油・砂糖・ごま油・白りごま
6日(月)《お月見メニュー》		7日(火)	8日(水)	9日(木)
★ごはん みど汁 じゃが芋・長ねぎ・わかめ・みそ・かつおだし さばの塩焼き さば・塩 パンパンジーサラダ 鶏肉・胡瓜・人参・植物油脂・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 お月見大福 グラニュー糖・米粉・いんげん豆・水あめ・さつまいもペースト・豆乳加工食品・豆乳クリーム・カラメルソース加工品		★ごはん みど汁 厚揚げ・ごぼう・人参・みそ・かつおだし 菜のコロケ じゃが芋・さつま芋・くり・砂糖・植物油脂・食塩・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉 和梨ゼリー 鮮果果汁・砂糖・寒天	★ごはん みど汁 厚揚げ・ごぼう・人参・みそ・かつおだし 豚肉とさつま芋のバターしょうゆ炒め 豚肉・玉ねぎ・さつま芋・★ピーマン・ごめ油・酒・しょう油・砂糖・みりん・バター 黄金育ちのクリーム卵焼き(2ケ) 卵・砂糖・しょう油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・かつおエキス・かつお節・昆布エキス・酵母エキス	★ごはん みど汁 厚揚げ・ごぼう・人参・みそ・かつおだし 鶏肉の照り焼き 鶏肉・しょう油・みりん・酒 豆サラダ 胡瓜・むき枝豆・大豆・黄大豆・青大豆・いんげんまめ・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖 いちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご
13日(月)		14日(火)	15日(水)	16日(木)
スポーツの日 地元食材の紹介 2日(木)・8日(水)・16日(木) (ピーマン):門間農園 29日(水) (焼尻産昆布):川上物産店		★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし ピビンパンの具 卵・ごはんにかけて食べましょう 鶏むね肉・もやし・人参・ほうれん草・ごめ油・にんにく・生姜・酒・しょう油・砂糖・コチュジャン・白りごま ちくわとわかめのマヨおかか和え 焼きたちくわ・わかめ・マヨネーズ・かつおぶし・しょう油	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 野菜たっぷりスープ 白菜・小松菜・玉ねぎ・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ ソース焼きそば ♪背割りパンにはさんで食べましょう 煮しめ・豚肉・キャベツ・人参・★ピーマン・ごめ油・焼きそばソース あらびきソーセージ ♪背割りパンにはさんで食べましょう 豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・粉あめ Pケチャップ トマト・砂糖・醸造酢・食塩・玉葱	★ごはん みど汁 キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし ザンギ(2ケ) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・薄力粉・サラダ油 大根とツナのサラダ 大根・胡瓜・ツナフレーク・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・塩・ごめ油
20日(月)		21日(火)	22日(水)	23日(木)
★ごはん みど汁 高野豆腐・心のり・みそ・かつおだし・長ねぎ 鶏肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう		★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう
27日(月)		28日(火)	29日(水)	30日(木)
★ごはん みど汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚すき焼き 豚肉・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白海・長ねぎ・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 枝豆コーンソテー 枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・ウィンナー(豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・水あめ・砂糖)・ごめ油・バター・塩・こしょう		★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう
31日(金)		1日(土)	2日(日)	3日(月)
★ごはん みど汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚すき焼き 豚肉・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白海・長ねぎ・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 枝豆コーンソテー 枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・ウィンナー(豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・水あめ・砂糖)・ごめ油・バター・塩・こしょう		★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	★ごはん みど汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 豚肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルフマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう