



れ い わ ね ん が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う  
令和7年11月予定献立表



留萌市教育委員会  
(小学生用)2025年11月発行

<div>3日(月)</div> <div>616・678・721kcal</div> <div><div>豚肉と白菜のみそうどん</div><div>豚もも肉・豚ばら肉・ごぼう・白菜・人参・しめじ・長ねぎ・かつおだし・かたくちいわし・★昆布・みそ・しょう油・みりん・塩</div><div>11月5日は豆腐の日。実は豆腐の旬は1〜2月です。秋から冬にかけてとれた大豆で作った豆腐は栄養もたっぷりで味も香りのいいです。</div></div> <div><div>牛肉コロッケ</div><div>じゃが芋・牛肉・砂糖・乾燥マッシュポテト・香味油・醤油・食塩・ピーチ香味ペースト・香辛料・パン粉・植物油脂・小麦粉・乾燥卵白</div></div> <div><div>ぶどうゼリー</div><div>ぶどう果汁・水あめ・グラニュー糖・洋酒・食塩</div></div>	<div>4日(火)</div> <div>605・658・693kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>卵・乾燥わかめ・小葱・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>マーボー豆腐丼の具</div><div>豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・長ねぎ・干し椎茸・こめ油・酒・テンメンジャン(砂糖・みそ・菜種油・しょう油・大豆粉・食塩)・みそ・しょう油・砂糖・豆板醤・片栗粉・ごま油</div></div> <div><div>三色ナムル</div><div>もやし・ほうれん草・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・ごま油</div></div>	<div>5日(水)</div> <div>630・705・745kcal</div> <div><div>コッペパン</div><div>豚もも肉・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・バター・にんにく・チキンコンソメ・トマト・トマトケチャップ・塩・こしょう</div></div> <div><div>ポークハムカツ</div><div>豚肉・食塩・香辛料・砂糖・パン粉・植物油・大豆粉</div><div>ごぼうは食物せんいの王様とよばれるほど食物せんいが豊富な野菜です。ごぼうのせんいのはしっかりとむくことでおこをよくしたり腸のはたらきを活発</div></div> <div><div>ごぼうサラダ</div><div>ごぼうサラダ・人参・水菜・マヨネーズ・白すりごま・しょう油・砂糖・塩</div></div> <div><div>P黒豆きなこクリーム</div><div>植物油脂・ごま油・砂糖・乳糖・粉末水あめ・きなこ(黒大豆)・食塩</div></div>	<div>6日(木)</div> <div>642・675・710kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>さつま芋・油揚げ・玉ねぎ・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>はちみつ鶏</div><div>鶏もも肉・みそ・にんにく・生姜・はちみつ</div></div> <div><div>小松菜と炒り卵の和え物</div><div>小松菜・人参・しょう油・砂糖・卵・植物油脂・醸造酢・食塩・鰹節</div></div>											
<div>10日(月)</div> <div>588・640・675kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>ミートボールカレー</div><div>ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ・人参・こめ油・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャウカレールフ・パモントカレールフ・スペシャルカレールフ・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー</div></div> <div><div>フルーツヨーグルト</div><div>ヨーグルト・クリームチーズ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶</div></div>	<div>11日(火)</div> <div>540・624・666kcal</div> <div><div>和風煮のコーススープパゲティ</div><div>ベーコン・玉ねぎ・しめじ・舞茸・えのき・小葱・干し椎茸・オリーブ油・にんにく・チキンコンソメ・しょう油・塩・こしょう</div><div>11日は「いただきますの日」です。給食はたくさんの方がかわってできています。植物や動物の命をいただいていることに感謝しましょう。</div></div> <div><div>チキンナゲット</div><div>鶏肉・パン粉・でんぷん・乾燥おから・砂糖・食塩</div></div> <div><div>ツナのコチュマヨサラダ</div><div>キャベツ・胡瓜・ホールコーン・ツナ水煮・マヨネーズ・コチュジャン・塩・こしょう・砂糖</div></div>	<div>12日(水)</div> <div>586・637・672kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>高野豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>チンジャオロース</div><div>豚肩ロース・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こめ油・にんにく・生姜・オイスターソース・酒・砂糖・片栗粉</div></div> <div><div>チンゲン菜とハムの中華和え</div><div>チンゲン菜・白菜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・白すりごま・ごま油</div></div>	<div>13日(木)</div> <div>550・618・658kcal</div> <div><div>コッペパン</div><div>かぼちゃのシチュー</div><div>鶏もも肉・南瓜・人参・玉ねぎ・牛乳・バター・ホワイトソース・クリームシチュー・フレーク・スキムミルク・チキンコンソメ・こしょう</div></div> <div><div>エビフライ</div><div>えび・パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖・植物油脂・食塩・大豆たん白・乾燥全卵</div></div> <div><div>ベビーチーズ</div><div>ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム</div></div>	<div>14日(金)</div> <div>625・664・699kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>鶏ごぼう汁</div><div>鶏肉・大根・ごぼう・豆腐・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・ごま油</div></div> <div><div>さばのみぞ煮</div><div>さば・味噌・砂糖・発酵調味料・でん粉</div></div> <div><div>キャベツのごま和え</div><div>キャベツ・いんげん・人参・白すりごま・しょう油・砂糖</div></div>										
<div>17日(月)</div> <div>637・668・703kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>どんかつ</div><div>豚肉・食物油脂・パン粉・澱粉・食塩・小麦粉・植物油脂・卵白粉</div></div> <div><div>切り干し大根の煮物</div><div>切り干し大根・人参・干し椎茸・さつま揚げ・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖・ごま油</div></div> <div><div>Pソース</div></div>	<div>18日(火)</div> <div>555・628・688kcal</div> <div><div>しょう油ラーメン</div><div>豚もも肉・豚ばら肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・ホールコーン・長ねぎ・かつおだし・かたくちいわし・★昆布・鶏ガラ・玉ねぎ・生姜・人参・塩・しょう油・オイスターソース・こしょう・にんにく</div></div> <div><div>ちくわのかば焼き</div><div>魚肉・でん粉・植物油・砂糖・食塩・寒天・でん粉・粉あめ・醤油・発酵調味料・還元水飴・大豆油・菜種油</div></div> <div><div>さつま芋と菜のタルト</div><div>さつま芋・ベーコン・玉ねぎ・砂糖・ショートニング・米粉・栗・コーンフラワー・植物油</div></div>	<div>19日(水)</div> <div>562・609・644kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>豆腐・のり・長ねぎ・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>焼き鳥丼の具</div><div>鶏もも肉・玉ねぎ・ピーマン・こめ油・砂糖・しょう油・みりん・生姜</div></div> <div><div>おなか和え</div><div>白米・もやし・人参・しょう油・砂糖・かつお節</div></div>	<div>20日(木)</div> <div>527・612・655kcal</div> <div><div>バターパン</div><div>わかめスープ</div><div>乾燥わかめ・卵・干し椎茸・チキンコンソメ・塩・こしょう</div></div> <div><div>チリコンカン</div><div>豚ひき肉・大豆・人参・玉ねぎ・こめ油・にんにく・塩・こしょう・ハヤシフレーク・デミグラスソース・クリームシチュー・ウスターソース・チリパウダー</div></div> <div><div>ポテトサラダ</div><div>じゃが芋・胡瓜・ポークハム・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう</div></div> <div><div>ももゼリー</div><div>白桃ピューレ・水あめ・グラニュー糖</div></div>	<div>21日(金)</div> <div>577・620・655kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>どさんコーン</div><div>とうもろこし・魚肉すり身・菜種油・でん粉・食塩</div></div> <div><div>豚ジスカン</div><div>★豚ジスカン(豚肩ロース・醤油・砂糖・りんご加工品・濃縮りんご果汁・玉葱・にんにく・醸造酒・ごま)・もやし・玉ねぎ・ピーマン・こめ油</div></div>										
<div>24日(月)</div> <div>602・675・718kcal</div> <div><div>卵とじうどん</div><div>鶏もも肉・干し椎茸・小松菜・かまぼこ・長ねぎ・塩・しょう油・みりん・かつおだし・かたくちいわし・★昆布・塩・卵・片栗粉</div></div> <div><div>揚げじゃが芋のソテー</div><div>じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・こめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう</div></div> <div><div>バナナケーキ</div><div>バナナピューレ・砂糖・米粉・豆乳・植物油・大豆粉</div><div>バナナは、炭水化物やたんぱく質、食物せんいなどがバランスよく含まれている果物です。運動をした後に食べると疲れの回復をはめたり、牛乳と一緒に食べるといろいろ解消の効果もあります。</div></div>	<div>25日(火)</div> <div>602・675・718kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>すまし汁</div><div>はんぺん・花ひらかまぼこ(魚肉・澱粉・小麦・コーンスターチ・馬鈴薯・卵白・食塩)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし</div></div> <div><div>たらのみぞフライ</div><div>真鱈・味噌・甜菜糖・みりん・醤油・パン粉・小麦粉・ショートニング・でん粉・食塩・大豆油・菜種油</div></div> <div><div>こんにゃくきんぴら</div><div>豚ひき肉・つきこん・人参・ピーマン・こめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・ごま油</div></div>	<div>26日(水)</div> <div>659・694・729kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>すまし汁</div><div>はんぺん・花ひらかまぼこ(魚肉・澱粉・小麦・コーンスターチ・馬鈴薯・卵白・食塩)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし</div></div> <div><div>たらのみぞフライ</div><div>真鱈・味噌・甜菜糖・みりん・醤油・パン粉・小麦粉・ショートニング・でん粉・食塩・大豆油・菜種油</div></div> <div><div>こんにゃくきんぴら</div><div>豚ひき肉・つきこん・人参・ピーマン・こめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・ごま油</div></div>	<div>27日(木)</div> <div>661・726・766kcal</div> <div><div>コッペパン</div><div>みぞコーンポタージュ</div><div>コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイトソース・フレーク・スキムミルク・みそ・砂糖・塩・こしょう・バセリ</div></div> <div><div>ハンバーグ</div><div>鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンソース・パン粉・卵・醤油・食塩・昆布エキス・ホワイトペッパー・ブラックペッパー</div></div> <div><div>ペンネのナポリタン</div><div>ペンネ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・オリーブ油・サルサボモドーロ(トマト・玉葱・大豆油・にんにく・食塩・チキンプライオン・香辛料)・こしょう</div></div>	<div>28日(金)</div> <div>708・741・776kcal</div> <div><div>★ごはん</div><div>みそ汁</div><div>玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし</div></div> <div><div>塩ザンギ</div><div>鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・薄力粉</div></div> <div><div>春雨サラダ</div><div>春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油</div></div>										
<div>◆今月のへいきんえいようりょう◆</div> <div>《低学年》《中学年》《高学年》</div> <div>エネルギー (604kcal) (660kcal) (699kcal)</div> <div>たんぱく質 (24.7g) (26.8g) (27.8g)</div> <div>しじつ (23.8g) (25.4g) (25.7g)</div> <div>しほうエネルギーひ (35.4%) (34.6%) (33.0%)</div> <div>えんぷんりょう (1.8g) (2.0g) (2.2g)</div>					<div>◎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。</div> <div>◎ごはんは留萌産なつぽしを使用しています。</div> <div>《こだわりの調味料》</div> <div>・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。</div> <div>・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。</div> <div>・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味のいいしょう油です。</div> <div>・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。</div>					<div>地元食材の紹介</div> <div>4日(火)18日(火)25日(火) (利尻・苫前産昆布) 川上物産店</div> <div>21日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー</div>				