



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

3日(月)	4日(火) 616・678・721kcal	5日(水) 605・658・693kcal	6日(木) 630・705・745kcal	7日(金) 642・675・710kcal																							
文化の日	<p>豚肉と白菜のみそうどん 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・かたくりいわし・★昆布・みそ・しょう油・みりん・塩</p> <p>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いいのです。</p> <p>牛肉コロッケ じゃが芋・牛肉・砂糖・乾燥マッシュポテト・香味油・食塩・ビーフ香味ペースト・香辛料・パン粉・植物油脂・小麦粉・乾燥卵白</p> <p>ぶどうゼリー ぶどう果汁・水あめ・グラニュー糖・洋酒・食塩</p>	<p>★ごはん みそ汁 卵・乾燥わかめ・小葱・みそ・かつおだし</p> <p>マーポー豆腐丼の具 豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・酒・テンメンジャン(砂糖・みそ・菜種油・しょう油・大麦粉・食塩・みそ・しょう油・砂糖・豆板醤・片栗粉・ごま油)</p> <p>三色ナムル もやし・ほうれん草・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・ごま油</p>	<p>コッペパン ボルシチスープ 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</p> <p>ポークハムカツ 豚肉・食塩・香辛料・砂糖・パン粉・植物油脂・大豆粉</p> <p>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。 ごぼうのせんいはしっかりかむことであごをつくしたり脳のはたらきを活性化</p>	<p>★ごはん みそ汁 さつまいも・油揚げ・玉ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>はちみつ鶏 鶏もも肉・みそ・にんにく・生姜・はちみつ</p>																							
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)																							
<p>★ごはん ミートボールカレー ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごま油・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツズ・ジャワカレール・パームントカレール・スペシャルカレール・バター・ヨーグルト・クリム・コリアンダー</p> <p>フルーツヨーグルト ヨーグルト・クリームチーズ・パイント缶・みかん缶・黄桃缶</p>	<p>和国きのこスープパゲティ ペーパン・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</p> <p>11月は「いただきますの日」です。給食はたくさんの方がかわっこてできています。植物や動物の命をいたしていることに感謝しましょう。</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・パン粉・でんぶん・乾燥おから・砂糖・食塩</p> <p>ツナのコチュマヨサラダ 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</p>	<p>★ごはん みそ汁 高野豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>チンジャオロース 豚肩ロース・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ごま油・にんにく・生姜・オイスターソース・酒・砂糖・片栗粉</p> <p>チングエン菜とハムの中華和え チングエン菜・白菜・ホークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・白いりごま・ごま油</p>	<p>コッペパン かぼちゃのシチュー 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</p> <p>エビフライ 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</p> <p>ベビーチーズ ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム</p>	<p>★ごはん 鶏ごぼう汁 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</p> <p>さのわみそ煮 さば・味噌・砂糖・発酵調味料・でん粉</p> <p>キャベツのごま和え キャベツ・いんげん・人参・白すりごま・しょう油・砂糖</p>																							
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)																							
<p>★ごはん みそ汁 キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし</p> <p>とんかつ 豚肉・食物油脂・パン粉・澱粉・食塩・小麦粉・植物油脂・卵白粉</p> <p>切り干し大根の煮物 切り干し大根・人参・干し椎茸・さつま揚げ・ごま油・酒・しょう油・みりん・砂糖・ごま油</p> <p>P'ース</p>	<p>しょう油ラーメン 豚もも肉・豚ばら肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・などと・ホールコーン・長ねぎ・かつおだし・かたづけいわし・★昆布・鶏脚・カラ・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</p> <p>ちくわのかば焼き 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</p> <p>さつまいもと栗のタルト さつまいもペースト・豆乳・砂糖・ショートニング・米粉・栗・コーンフラワー・植物油</p>	<p>★ごはん みそ汁 豆腐・にのり・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>焼き鳥丼の具 鶏もも肉・玉ねぎ・ピーマン・ごめ油・砂糖・しょう油・みりん・生姜</p> <p>アメリカのテキサス州が最初といわれ兼ね料理のひとつです。スペイン色のアヒージョと豆の栄養がつまった体にいい料理です。</p> <p>おかか和え 白菜・もやし・人参・しょう油・砂糖・かつお節</p>	<p>バターパン 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</p> <p>チリコンカン 豚ひき肉・大豆・人参・玉ねぎ・ごめ油・にんにく・塩・こしょう・ハヤシフレーク・ティミグラスソース・トマトケチャップ・ウスターソース・チリパウダー</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋・胡瓜・ホークハム・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう</p> <p>ももゼリー 白桃ピューレ・水あめ・グラニュー糖</p>	<p>★ごはん みそ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>どさんコーン とうもろこし・魚肉すり身・菜種油・でん粉・食塩</p> <p>北海道十勝産の青いコーンと すり身をねりあわせて むしたおかです。</p> <p>豚ジスカン ★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・ごま油)・もやし・玉ねぎ・ピーマン・ごま油</p>																							
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)																							
<p>勤労感謝の日</p> <p>朋じゅうどん 鶏もも肉・干し椎茸・小松葉・かまぼこ・長ねぎ・塩・しょう油・みりん・かつおだし・かたづけいわし・★昆布・塩・卵・片栗粉</p> <p>揚げじゃが芋のソテー じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・ごめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう</p> <p>バナナケーキ バナナピューレ・砂糖・米粉・豆乳・植物油・大豆粉</p> <p>バナナは、炭水化物やたんぱく質、食物せんいなど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いいらしい効果もあります。</p>	<p>602・675・718kcal</p> <p>★ごはん すまじ汁 はんぺん・花びらかまぼこ(魚肉・澱粉・小麦・ゴーフスター・馬鈴薯・卵白・食塩)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし</p> <p>たらのみそフライ 真鯛・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</p> <p>こんにゃくきんぴら 豚ひき肉・つきこん・人参・ピーマン・ごめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・ごま油</p> <p>昔の日本人は、おなかの調子をよくする目的でこんにゃくを食べていました。お腹のお掃除役として日本人の健康をささえてきた食べ物です。</p>	<p>659・694・729kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 はんぺん・花びらかまぼこ(魚肉・澱粉・小麦・ゴーフスター・馬鈴薯・卵白・食塩)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし</p> <p>ハンバーグ 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンステーク・パン粉・卵・醤油・食塩・昆布エキス・ホワイトベッパー・ブラックベッパー</p> <p>パンネのナポリタン パン・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・オーリーブ油・サルサモドローコ(トマト・玉ねぎ・大豆油)・にんにく・食塩・チキンブイヨン・香辛料・こしょう</p>	<p>★ごはん みそ汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし</p> <p>春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・ホークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油</p>	<p>地元食材の紹介</p> <p>4日(火)18日(火)25日(火) (利尻・苦前産昆布) 川上物産店</p> <p>21日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー</p>																							
<p>◆今月のへいきんえいようりょう◆</p> <table border="1"> <tr> <td>◇低学年◇</td> <td>◇中学年◇</td> <td>◇高学年◇</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>(604kcal)</td> <td>(660kcal)</td> <td>(699kcal)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>(24.7g)</td> <td>(26.8g)</td> <td>(27.8g)</td> </tr> <tr> <td>しつつ</td> <td>(23.8g)</td> <td>(25.4g)</td> <td>(25.7g)</td> </tr> <tr> <td>しほうエネルギーひ</td> <td>(35.4%)</td> <td>(34.6%)</td> <td>(33.0%)</td> </tr> <tr> <td>えんぶんりょう</td> <td>(1.8g)</td> <td>(2.0g)</td> <td>(2.2g)</td> </tr> </table>					◇低学年◇	◇中学年◇	◇高学年◇	エネルギー	(604kcal)	(660kcal)	(699kcal)	たんぱく質	(24.7g)	(26.8g)	(27.8g)	しつつ	(23.8g)	(25.4g)	(25.7g)	しほうエネルギーひ	(35.4%)	(34.6%)	(33.0%)	えんぶんりょう	(1.8g)	(2.0g)	(2.2g)
◇低学年◇	◇中学年◇	◇高学年◇																									
エネルギー	(604kcal)	(660kcal)	(699kcal)																								
たんぱく質	(24.7g)	(26.8g)	(27.8g)																								
しつつ	(23.8g)	(25.4g)	(25.7g)																								
しほうエネルギーひ	(35.4%)	(34.6%)	(33.0%)																								
えんぶんりょう	(1.8g)	(2.0g)	(2.2g)																								