

# 令和7年11月予定献立表

留萌市教育委員会  
(中学生用)2025年11月発行

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)							
<b>文化の日</b>	<b>豚肉と白菜のみぞうどん</b> 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 11月5日は豆腐の日。実は豆腐の旬は1~2月です。秋から冬にかけてされた大豆で作った豆腐は栄養素たっぷりで味も香りいいのです。	<b>★ごはん みぞ汁</b> 鶏・乾燥わかめ・小葱・みそ・かつおだし <b>牛肉コロッケ</b> じゃが芋・牛肉・砂糖・乾燥マッシュボート・香油・醤油・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	<b>805kcal</b> <b>★ごはん みぞ汁</b> 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 <b>マーポー豆腐丼の具</b> 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・葉種油・しょう油・大麦粉・食塩)・みそ・乾燥油・砂糖・豆板醤・片栗粉・ごま油	<b>825kcal</b> <b>821kcal</b> <b>コッペパン ボルシチースト</b> 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 <b>ポークハムカツ</b> 豚肉・食塩・香辛料・砂糖・パン粉・植物油脂・大豆粉	<b>802kcal</b> <b>★ごはん みぞ汁</b> さつまい・油揚げ・玉ねぎ・みそ・かつおだし <b>はちみつ鶏</b> 鶏もも肉・みそ・にんにく・生姜・はちみつ						
<b>10日(月)</b>	<b>ミートボールカレー</b> 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・フレーベンチャツツ・ジャワケチャール・バーモントカレールワ・スペシャルカレルワ・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー	<b>813kcal</b> <b>和風きのこスープスパゲティ</b> 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	<b>786kcal</b> <b>★ごはん みぞ汁</b> 高野豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし <b>三色ナムル</b> もやし・ほうれん草・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・ごま油	<b>798kcal</b> <b>814kcal</b> <b>コッペパン かぼちゃのシチュー</b> 鶏もも肉・南瓜・人参・玉ねぎ・牛乳・バター・ホワイトソース・クリームージュ・フレーク・スキムミルク・チキンコンソメ・こしょう <b>P黒豆きなこクリーム</b> 植物油脂・ごま油・砂糖・乳糖・粉末水あめ・きなこ(黒大豆)・食塩	<b>802kcal</b> <b>★ごはん 鶏ごぼう汁</b> 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						
<b>11日(火)</b>	<b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト・クリームチーズ・パイン・みかん缶・黄桃缶	<b>チキンナゲット</b> 鶏肉・ハン粉・でんぶん・乾燥おから・砂糖・食塩	<b>チンジャオロース</b> 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	<b>12日(水)</b> <b>チナのコチュマヨサラダ</b> 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	<b>13日(木)</b> <b>チングン菜とハムの中華和え</b> チングン菜・白菜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・白いりごま・ごま油	<b>14日(金)</b> <b>エビフライ</b> 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	<b>さばのみぞ煮</b> さば・味噌・砂糖・発酵調味料・でん粉				
<b>17日(月)</b>	<b>切り干し大根の煮物</b> 切り干し大根・人参・干し椎茸・さつまいも・ごま油	<b>18日(火)</b> <b>とんかつ</b> 豚肉・食物油脂・パン粉・澱粉・食塩・小麦粉・植物油脂・卵白粉	<b>19日(水)</b> <b>焼鳥丼の具</b> 魚肉・でん粉・植物油・砂糖・食塩・醤油・オイスターソース・還元水飴・大豆油・葉種油	<b>799kcal</b> <b>767kcal</b> <b>★ごはん みぞ汁</b> 豆腐・ふのり・長ねぎ・みそ・かつおだし <b>おかか和え</b> 白菜・もやし・人参・しょう油・砂糖・かつお節	<b>20日(木)</b> <b>チリコンカン</b> 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 <b>21日(金)</b> <b>チリコンカン</b> とうもろこし・魚肉すり身・葉種油・でん粉・食塩	<b>775kcal</b> <b>797kcal</b> <b>★ごはん みぞ汁</b> 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし <b>豚ジスカン</b> ★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					
<b>24日(月)</b>	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>25日(火)</b> <b>卵とじうどん</b> 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・かたくりいわし・★昆布・塩・卵・片栗粉	<b>825kcal</b> <b>824kcal</b> <b>★ごはん すまし汁</b> はんぺん・花びらかまぼこ(魚肉・澱粉・小麦・コーンスターーチ・馬鈴薯・卵白・食塩)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし <b>たらののみぞりフライ</b> 真鰯・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・葉種油	<b>26日(水)</b> <b>こんにくきんぴら</b> 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 <b>27日(木)</b> <b>パンネのナポリタン</b> ベンズ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・オーリーブ油・サラダモドー(トマト・玉葱・大豆油)・にんにく・食塩・チキンブイヨン・香辛料)	<b>862kcal</b> <b>872kcal</b> <b>コッペパン みぞcornボタージュ</b> コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイソースフレーク・スキムミルク・みそ・砂糖・塩・こしょう・バセリ <b>ハンバーグ</b> 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンステー・パン粉・卵・醤油・食塩・昆布エキス・ホワイトベッパー・ブラックペッパー	<b>28日(金)</b> <b>塩ザンギ</b> 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・薄力粉 <b>春雨サラダ</b> 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油					
<b>◇◆◇今月の平均栄養量◇◆◇</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">« エネルギー » 811kcal</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">« たんぱく質 » 31.6g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">« 脂 質 » 28.5g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">« 脂肪エネルギー比 » 31.6%</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">« 塩分量 » 2.4g</td> </tr> </table>					« エネルギー » 811kcal	« たんぱく質 » 31.6g	« 脂 質 » 28.5g	« 脂肪エネルギー比 » 31.6%	« 塩分量 » 2.4g	<b>◎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。</b> <b>◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。</b> <b>«こだわりの調味料»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。</li> </ul>	
« エネルギー » 811kcal											
« たんぱく質 » 31.6g											
« 脂 質 » 28.5g											
« 脂肪エネルギー比 » 31.6%											
« 塩分量 » 2.4g											
<b>地元食材の紹介</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">4日(火)18日(火)25日(火) (利尻・苦前産昆布) 川上物産店</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">21日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー</td> </tr> </table>					4日(火)18日(火)25日(火) (利尻・苦前産昆布) 川上物産店	21日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー					
4日(火)18日(火)25日(火) (利尻・苦前産昆布) 川上物産店											
21日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー											