



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) | |
| 文化の日 | 805kcal 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・かたくちいわし・★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。秋から冬にかけてとれた大豆で作った豆腐は栄養もたっぷりでもちろん味もおいしいです。 | 825kcal ★ごはん みそ汁 卵・乾燥わかめ・小葱・みそ・かつおだし | 821kcal 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 ポークハムカツ 豚肉・食塩・香辛料・砂糖・パン粉・植物油・大豆油 ごぼうサラダ ごぼう・人参・水菜・マヨネーズ・白すりごま・しょう油・砂糖・塩 P黒豆きなごクリーム 植物油・ごま油・砂糖・乳糖・粉末水あめ・きなこ(黒大豆)・食塩 | 802kcal ★ごはん みそ汁 さつま芋・油揚げ・玉ねぎ・みそ・かつおだし はちみつ鶏 鶏もも肉・みそ・にんにく・生姜・はちみつ 小松菜と炒り卵の和え物 小松菜・人参・しょう油・砂糖・卵・植物油・醸造酢・食塩・鰹節 | |
| | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) |
| | 813kcal ★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・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・パルモントカレー・スパイス・パルモント・ヨーグルト・クミン・コリアンダー フルーツヨーグルト ヨーグルト・クリームチーズ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 | 786kcal 和風きのこスープパゲティ 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 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。 | 798kcal ★ごはん みそ汁 高野豆腐・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし 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・こめ油・にんにく・生姜・オースターソース・酒・砂糖・片栗粉 チンゲン菜とハムの中華和え 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 | 814kcal 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 エビフライ えび・パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖・植物油・食塩・大豆たん白・乾燥全卵 ベビーチーズ ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム | 802kcal ★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 さばのみそ煮 さば・味噌・砂糖・発酵調味料・でん粉 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 |
| 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | |
| 799kcal ★ごはん みそ汁 キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし とんかつ 豚肉・食物油脂・パン粉・澱粉・食塩・小麦粉・植物油・卵白粉 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・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖・ごま油 Pソース | 817kcal 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・オースターソース・こしょう・にんにく ちくわのかば焼き 鶏肉・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 さつま芋と栗のタルト さつま芋・ペスト・豆乳・砂糖・ショートニング・米粉・栗・コーンフラワー・植物油 | 767kcal ★ごはん みそ汁 豆腐・ふのり・長ねぎ・みそ・かつおだし 焼き鳥丼の具 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 アメリカのテキサス州が最初といわれ煮込み料理のひとつです。スパイシーな味と豆の栄養が詰まった体にいい料理です。 | 775kcal 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 チリコンカン 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・トマトケチャップ・ウスターソース・チリパウダー ポテトサラダ 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 ももゼリー 白桃ピューレ・水あめ・グラニュー糖 | 797kcal ★ごはん みそ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし 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 北海道 十勝産の甘いコーンとすり身をねりあわせてみました。 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・醸造酢・ごま)・もやし・玉ねぎ・ピーマン・こめ油 | |
| 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | |
| 勤労感謝の日 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 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ふくまれている果物です。運動をした後に食べると疲労の回復を促したり、牛乳と一緒に食べるといらいら解消の効果もあります。 | 825kcal 卵とじうどん 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 揚げじゃが芋のソテー 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 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 | 824kcal ★ごはん すまし汁 はんぺん・花びらかまぼこ(魚肉・澱粉・小麦・コーンスターチ・馬蹄薯・卵白・食塩)・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし たらのみそフライ 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 こんにゃくきんぴら 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 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。 | 862kcal コッペパン みそコーンポタージュ 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・パセリ ハンバーグ 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオン・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 ペンネのナポリタン ペンネ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・オリーブ油・サルサボネーロ(トマト・玉葱・大豆油・にんにく・食塩・チキンブイヨン・香辛料)・こしょう | 872kcal ★ごはん みそ汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし 塩ザンギ 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・薄力粉 春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油 | |
| ◆◆◆今月の平均栄養量◆◆◆ 《 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 | | ◎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ぽ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。深い甘みとこく、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のいいしょう油です。 ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。 | | | |
| | | 地元食材の紹介 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 | | | |