令和7年12月予定献立表

留萌市教育委員会
（中学生用）2025年12月発行

1日（月）
866kcal

★ごはん
みそ汁
豆腐・なめこ・長葱・みそ・かつおだし

かにしゅうまい（2ケ）
玉葱・豚脂・魚肉すり身・小麦粉・でん粉・卵白・馬鈴薯・植物性たん白・食塩・おろししょうが・かに・砂糖・チキンエキスパウダー・ポークエキスパウダー・かにエキス・えびエキス・大豆粉

炒り鶏
鶏もも肉・人参・ごぼう・黒こんにゃく・いんげん・れんこん・里芋・ごま油・かつおだし・砂糖・酒・みりん・しょう油

2日（火）
770kcal

塩ラーメン
豚もも肉・もやし・白菜・人参・長ねぎ・ホールコーン・なると・かつおだし・かたくちいわし・★昆布・鶏豚ガラ・玉ねぎ・生姜・塩・こしょう・みりん・にんにく

いももちみたらしあん（1ケ）
じゃが芋・乾燥マッシュポテト・水あめ・砂糖・マーガリン・食塩・醤油・発酵調味料

ブルーベリーゼリー
ぶどう糖液糖・ブルーベリー果汁

3日（水）
757kcal

★ごはん
すまし汁
わかめ・えのき・かまぼこ・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし

豆乳をたっぷりつかったスープです。畑のお肉と呼ばれる大豆からたんぱく質をしっかりとりましょう

豚肉と厚揚げの甘みそ炒め
豚もも肉・豚ばら肉・油揚げ・キャベツ・ピーマン・人参・サラダ油・みそ・生姜・しょう油・砂糖・こめ油

切干大根とツナの和えもの
切り干し大根・小松菜・人参・ツナフレーク・ポン酢・ごま

切り干し大根は大根を乾そうさせたものです。乾そうさせることで甘み・うまみ・栄養価がアップします。カルシウムはなんと、生の２０倍になります。保存食としても重宝されますね。

4日（木）
757kcal

ミルクパン
豆乳スープ
白菜・玉ねぎ・しめじ・人参・ベーコン・チキンコンソメ・豆乳・みそ・砂糖・こしょう・片栗粉

にしんのビタミンB群にはエネルギー不足による疲れをふせぐ働きがありますまたのどや鼻のねんまくを強くする働きもあるのでカゼ・インフルエンザ・食中毒の予防にも役立ちます。

スペイン風オムレツ
鶏卵・フライドポテト・玉葱・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・でん粉・菜種油・食酢・食塩

マカロニサラダ
シェルマカロニ・胡瓜・人参・かに風味かまぼこ・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう

5日（金）
939kcal

★ごはん
みそ汁
大根・ごぼう・長葱・みそ・かつおだし

留萌管内産にしんの竜田揚げ
★にしん・生姜・しょう油・片栗粉・酒・なたね油

留萌管内産のにしんを竜田揚げにしました。小骨がおおいので気をつけて食べましょう。

じゃが芋のカレー煮
豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こめ油・砂糖・酒・しょう油・カレー粉・片栗粉

Pのり佃煮（ひじき入り）
ひじき・のり・醤油・砂糖・水あめ・大豆・澱粉・寒天

8日（月）
806kcal

★ごはん
みそ汁
じゃが芋・わかめ・油揚げ・みそ・かつおだし

黄金育ちのクルリン卵焼き（2個）
鶏卵・砂糖・醤油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・鰹エキス・鰹節・昆布エキス・酵母エキス

豚肉のネギ塩炒め
豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・人参・小松菜・長ねぎ・こめ油・豚鶏ガラ・塩・こしょう・片栗粉

9日（火）
903kcal

クリームスパゲティ
ベーコン・いか・あさり・えび・玉ねぎ・人参・オリーブ油・牛乳・こしょう・ホワイトソースフレーク・チキンコンソメ・塩・スキムミルク・チーズ

枝豆コーンサラダ
ホールコーン・枝豆・玉ねぎ・オリーブ油・りんご酢・塩・こしょう

ミニパンケーキ（1ケ）
小麦粉・全卵・植物油脂・砂糖・全脂粉乳・脱脂粉乳・食塩

10日（水）
865kcal

★ごはん
みそ汁
豆腐・ふのり・長葱・みそ・かつおだし

牛丼の具
牛肉・玉ねぎ・しめじ・つきこん・こめ油・酒・砂糖・みりん・しょう油・生姜

おかか和え
白菜・チンゲン菜・人参・しょう油・砂糖・かつお節

11日（木）
740kcal

コッペパン
ミネストローネスープ
キャベツ・玉ねぎ・ウインナー・オリーブ油・にんにく・トマト・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ・シェルマカロニ

照り焼きチキン
鶏もも肉・しょう油・みりん・酒

ポテトサラダ
じゃが芋・胡瓜・人参・ポークハム・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう

12日（金）
807kcal

★ごはん
和風汁
鶏肉・油揚げ・人参・ごぼう・里芋・豆腐・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・ごま油・塩

ますのみりん漬け焼き
マス・しょう油・砂糖・本みりん・清酒・でん粉・水飴・発酵調味料・醸造酢

みそおでん
大根・人参・黒こんにゃく・豆ちくわ（魚肉、でん粉、砂糖、塩、植物油、酵母エキス）・かつおだし・昆布・みそ・しょう油・みりん・砂糖・酒・生姜

15日（月）
776kcal

★ごはん
みそ汁
キャベツ・玉葱・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・ホワイトペッパー・小麦粉・パン粉・大豆油・菜種油

金平ごぼう
ごぼう・人参・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・ごま

Pソース

16日（火）
752kcal

かしわうどん
鶏もも肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・二色かまぼこ・★昆布・砂糖・かつおだし・塩・しょう油・酒・みりん

白玉入りおしるこ
冷凍白玉・★つぶあん・砂糖・しお

今回ホクレン様より「あんこ」の無償提供がありました。このあんこには北海道の代表的な作物「てん菜」が使われています。砂糖とてん菜に関する食育を目的に北海道の食材（てん菜・小豆）をたくさんの子どもたちに知ってもらう取り組みです。

Pミニ味付小魚
かたくちいわし・砂糖・醤油・ごま

17日（水）
877kcal

★ごはん
かき玉スープ
玉ねぎ・人参・卵・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・ごま・片栗粉

ハンバーグ
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、ホワイトペッパー、ブラックペッパー

ポテトときのこのガーリック炒め
じゃが芋・しめじ・玉ねぎ・こめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう・にんにく

18日（木）
762kcal

黒糖パン
コーンスープ
コーンピューレ・牛乳・スイートコーン・ホワイトソースフレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ

ポークビーンズ
豚もも肉・ベーコン・赤ワイン・玉ねぎ・人参・こめ油・じゃが芋・大豆・砂糖・トマトケチャップ・トマト

パインスライス（1切）
パイン

19日（金）
809kcal

★ごはん
みそ汁
さつま芋・油揚げ・人参・みそ・かつおだし

メンチカツ
豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・醤油・ワイン・すりおろしにんにく・砂糖・小麦粉・粉末水あめ・でん粉・粉末油脂・食塩・大豆油・菜種油

なめ茸和え
小松菜・白菜・ちくわ・なめ茸・しょう油

22日（月）
820kcal

★ごはん
かぼちゃ団子汁
かぼちゃ団子（かぼちゃ・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩）・人参・ごぼう・油揚げ・しめじ・こめ油・かつおだし・しょう油・みりん・塩・長ねぎ・鶏もも肉

１年のうち、昼の時間が最も短い１日が冬至です。冬至に食べると運がよくなる、カゼをひかなくなると信じられていて、かぼちゃ（なんきん）にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどんがあります。

豚肉の野菜の炒め
豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・こめ油・にんにく・生姜・しょう油・酒・砂糖・[illegible]

キャベツの柚子ポン酢和え
キャベツ・★焼尻産わかめ・ゆず・ポン酢（醤油・米酢・砂糖・食塩・醸造酢・オレンジ果汁・昆布だし）

ゆずはからだを温め、はだにうるおいをあたえます。さわやかな香りにはリラックス効果があります

23日（火）
847kcal

みそラーメン
豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・かつおだし・★昆布・豚鶏ガラ・生姜・人参・塩・みそ・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく

北海道ひとくち豚まん（1ケ）
小麦粉・豚肉・玉葱・豚脂・砂糖・卵白・でん粉・ラード・醤油・食塩・植物油脂（ごま、大豆）・醸造酢

和梨ゼリー
なし果汁・果糖・寒天

24日（水）
924kcal

★ごはん
ドライカレー　クリスマス給食
豚ひき肉・人参・ピーマン・ごぼう・玉ねぎ・こめ油・にんにく・生姜・干しぶどう・トマト・カレー粉・チキンコンソメ・クミン・ターメリック・コリアンダー・しょう油・塩

手作りフライドチキン（1ケ）
鶏もも肉・塩・でん粉・こしょう・パプリカ・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・こめ油

サンタさんのチョコケーキ
乳製品・砂糖・液全卵・小麦粉・液卵白・チョコレート・ココアパウダー・水あめ・準チョコレート・水あめ・こんにゃく粉・でん粉・植物油

25日（木）
712kcal

コッペパン
田舎風スープ
じゃが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ

鱈のマヨネーズ焼き
たら・マヨネーズ・玉ねぎ・塩・こしょう

豆腐のチョレギサラダ
豆腐・小松菜・人参・りんご酢・砂糖・しょう油・にんにく・ごま油・ごま・焼きのり

チョレギは韓国語で「浅づけキムチ」を指しますが、チョレギサラダは日本でできた韓国風のサラダなので、本場韓国では食べられません…

26日（金）

◇◆◇今月の平均栄養量◇◆◇

≪ エネルギー ≫	815kcal
≪ たんぱく質 ≫	33．1g
≪ 脂　質 ≫	27．6g
≪脂肪エネルギー比≫	30．4%
≪ 塩分量 ≫	2．3g

◎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。

◎ごはんは留萌産ななつぼ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わいのしょう油です。

地元食材の紹介

5日（金）
（留萌管内産にしん）井原水産

2日（火）16日（火）23日（火）
（利尻・苫前産昆布）
川上物産店