



# 令和7年12月予定献立表



留萌市教育委員会  
(小学生用)2025年12月発行

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)																								
<p>675・719・754kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> 豆腐・なめこ・長葱・みそ・かつおだし</p> <p><b>炒り鶏</b> 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</p> <p><b>かにしょうまい(2ヶ)</b> 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・ホークエキスパウダー・かにエキス・えびエキス・大豆粉</p>	<p>581・640・700kcal</p> <p><b>塩ラーメン</b> 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・鶏豚刀・玉ねぎ・生姜・塩・こしょう・みりん・にんにく</p> <p><b>いもちみたらしあん(1ヶ)</b> 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</p> <p><b>ブルーベリーゼリー</b> びどう糖液糖・ブルーベリー果汁</p>	<p>554・597・632kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>すまし汁</b> 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</p> <p><b>豚肉と厚揚げの甘みぞ炒め</b> 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</p> <p><b>切り干し大根とツナの和えもの</b> 切り干し大根・小松菜・人参・ツナフレーク・ポン酢・ごま</p>	<p>537・609・653kcal</p> <p><b>ミルクパン</b></p> <p><b>豆乳スープ</b> 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</p> <p><b>スペイン風オムレツ</b> 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</p> <p><b>マカロニサラダ</b> シェルマカロニ・胡瓜・人参・かに風味レック・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう</p>	<p>630・670・705kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> 大根・ごぼう・長葱・みそ・かつおだし</p> <p><b>留萌管内産にしんの電田揚げ</b> ★にしん・生姜・しょう油・片栗粉・酒・なたね油</p> <p><b>留萌管内産のにしんを電田揚げにしました。小骨がおおいので気を</b></p> <p><b>じゃが芋のカレー煮</b> 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・かまぼこ・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう・片栗粉</p> <p><b>Pの佃煮(ひじき入り)</b> ひじき・のり・醤油・砂糖・水あめ・大豆・澱粉・寒天</p>																								
<p>576・620・690kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> じゃが芋・わかめ・油揚げ・みそ・かつおだし</p> <p><b>豚肉のネギ塩炒め</b> 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</p> <p><b>黄金育ちのケリン味噌(1個5.6年2個)</b> 鶏卵・砂糖・醤油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・醸工エキス・麹菌・昆布エキス・酵母エキス</p>	<p>625・721・763kcal</p> <p><b>クリームパゲティ</b> 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</p> <p><b>枝豆コーンサラダ</b> 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</p> <p><b>ミニパンケーキ(1ヶ)</b> 小麦粉・全卵・植物油・砂糖・全脂粉乳・脱脂粉乳・食塩</p>	<p>630・687・722kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> 豆腐・のり・長葱・みそ・かつおだし</p> <p><b>牛丼の具</b> 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</p> <p><b>おなか和え</b> 白菜・チンゲン菜・人参・しょう油・砂糖・かつお節</p>	<p>571・706・653kcal</p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>ミネストローネスープ</b> 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</p> <p><b>照り焼きチキン</b> 鶏もも肉・しょう油・みりん・酒</p> <p><b>ポテトサラダ</b> 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</p>	<p>626・666・701kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>和風汁</b> 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</p> <p><b>ますのみりん漬け焼き</b> 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</p> <p><b>みぞおでん</b> 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</p>																								
<p>613・645・680kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> キャベツ・玉葱・みそ・かつおだし</p> <p><b>中札内田舎どりのチキンカツ</b> 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</p> <p><b>金平ごぼう</b> ごぼう・人参・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・ごま</p> <p><b>Pソース</b></p>	<p>536・617・660kcal</p> <p><b>かしわうどん</b> 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</p> <p><b>白玉入りおしるこ</b> 冷凍白玉・★つぶあん・砂糖・しお</p> <p><b>Pミニ味付小魚</b> かたくちいわし・砂糖・醤油・ごま油</p>	<p>701・737・772kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>かき玉スープ</b> 玉ねぎ・人参・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・ごま・片栗粉</p> <p><b>ハンバーグ</b> 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンステーキ・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</p> <p><b>ポテトときのこのガーリック炒め</b> 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・パセリ</p>	<p>538・628・670kcal</p> <p><b>黒糖パン</b></p> <p><b>コーンスープ</b> コンビューレ・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</p> <p><b>ポークビーンズ</b> 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・トマトクチャップ・トマト</p> <p><b>パインスライス(1切れ)</b> パイン</p>	<p>650・684・719kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> さつま芋・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p><b>メンチカツ</b> 豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・醤油・ウイン・すりおろしにんにく・砂糖・小麦粉・粉末水あめ・でん粉・粉末油揚げ・食塩・大豆油・菜種油</p> <p><b>なめ茸和え</b> 小松菜・白菜・ちくわ・なめ茸・しょう油</p>																								
<p>608・645・680kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃ団子汁</b> 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</p> <p><b>冬至</b></p> <p><b>豚肉の野菜の炒め</b> 豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・鶏皮・人参・こめ油・にんにく・生姜・しょう油・酒・砂糖・香ばし</p> <p><b>キャベツの柚子ポン酢和え</b> 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)</p>	<p>645・704・764kcal</p> <p><b>みぞラーメン</b> 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</p> <p><b>北海道ひとくち豚まん(1ヶ)</b> 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(ごま・大豆)・醸造酢</p> <p><b>和梨ゼリー</b> なし果汁・果糖・寒天</p>	<p>632・650・685kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>ドライカレー</b> 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・干しひじき・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</p> <p><b>手作りフライドチキン(1ヶ)</b> 鶏もも肉・塩・でん粉・こしょう・パブリック・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・こめ油</p> <p><b>サンタさんのチョコケーキ</b> 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</p>	<p>571・706・653kcal</p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>ミネストローネスープ</b> 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</p> <p><b>照り焼きチキン</b> 鶏もも肉・しょう油・みりん・酒</p> <p><b>ポテトサラダ</b> 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</p>	<p>626・666・701kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>和風汁</b> 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</p> <p><b>ますのみりん漬け焼き</b> 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</p> <p><b>みぞおでん</b> 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</p>																								
<p>613・645・680kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> キャベツ・玉葱・みそ・かつおだし</p> <p><b>中札内田舎どりのチキンカツ</b> 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</p> <p><b>金平ごぼう</b> ごぼう・人参・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・ごま</p> <p><b>Pソース</b></p>	<p>536・617・660kcal</p> <p><b>かしわうどん</b> 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</p> <p><b>白玉入りおしるこ</b> 冷凍白玉・★つぶあん・砂糖・しお</p> <p><b>Pミニ味付小魚</b> かたくちいわし・砂糖・醤油・ごま油</p>	<p>701・737・772kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>かき玉スープ</b> 玉ねぎ・人参・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・ごま・片栗粉</p> <p><b>ハンバーグ</b> 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンステーキ・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</p> <p><b>ポテトときのこのガーリック炒め</b> 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・パセリ</p>	<p>538・628・670kcal</p> <p><b>黒糖パン</b></p> <p><b>コーンスープ</b> コンビューレ・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</p> <p><b>ポークビーンズ</b> 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・トマトクチャップ・トマト</p> <p><b>パインスライス(1切れ)</b> パイン</p>	<p>650・684・719kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> さつま芋・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p><b>メンチカツ</b> 豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・醤油・ウイン・すりおろしにんにく・砂糖・小麦粉・粉末水あめ・でん粉・粉末油揚げ・食塩・大豆油・菜種油</p> <p><b>なめ茸和え</b> 小松菜・白菜・ちくわ・なめ茸・しょう油</p>																								
<p>608・645・680kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃ団子汁</b> 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</p> <p><b>冬至</b></p> <p><b>豚肉の野菜の炒め</b> 豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・鶏皮・人参・こめ油・にんにく・生姜・しょう油・酒・砂糖・香ばし</p> <p><b>キャベツの柚子ポン酢和え</b> 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)</p>	<p>645・704・764kcal</p> <p><b>みぞラーメン</b> 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</p> <p><b>北海道ひとくち豚まん(1ヶ)</b> 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(ごま・大豆)・醸造酢</p> <p><b>和梨ゼリー</b> なし果汁・果糖・寒天</p>	<p>632・650・685kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>ドライカレー</b> 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・干しひじき・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</p> <p><b>手作りフライドチキン(1ヶ)</b> 鶏もも肉・塩・でん粉・こしょう・パブリック・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・こめ油</p> <p><b>サンタさんのチョコケーキ</b> 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</p>	<p>571・706・653kcal</p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>ミネストローネスープ</b> 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</p> <p><b>照り焼きチキン</b> 鶏もも肉・しょう油・みりん・酒</p> <p><b>ポテトサラダ</b> 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</p>	<p>626・666・701kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>和風汁</b> 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</p> <p><b>ますのみりん漬け焼き</b> 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</p> <p><b>みぞおでん</b> 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</p>																								
<p>◆◆◆今月のへいきんえいようりょう◆◆◆</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>《低学年》</th> <th>《中学年》</th> <th>《高学年》</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>(607kcal)</td> <td>(664kcal)</td> <td>(700kcal)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>(26.0g)</td> <td>(28.1g)</td> <td>(29.1g)</td> </tr> <tr> <td>しじつ</td> <td>(22.8g)</td> <td>(23.9g)</td> <td>(24.2g)</td> </tr> <tr> <td>しぼうエネルギーひ</td> <td>(33.8%)</td> <td>(32.3%)</td> <td>(31.1%)</td> </tr> <tr> <td>えんぷんりょう</td> <td>(1.8g)</td> <td>(2.0g)</td> <td>(2.1g)</td> </tr> </tbody> </table>						《低学年》	《中学年》	《高学年》	エネルギー	(607kcal)	(664kcal)	(700kcal)	たんぱく質	(26.0g)	(28.1g)	(29.1g)	しじつ	(22.8g)	(23.9g)	(24.2g)	しぼうエネルギーひ	(33.8%)	(32.3%)	(31.1%)	えんぷんりょう	(1.8g)	(2.0g)	(2.1g)
	《低学年》	《中学年》	《高学年》																									
エネルギー	(607kcal)	(664kcal)	(700kcal)																									
たんぱく質	(26.0g)	(28.1g)	(29.1g)																									
しじつ	(22.8g)	(23.9g)	(24.2g)																									
しぼうエネルギーひ	(33.8%)	(32.3%)	(31.1%)																									
えんぷんりょう	(1.8g)	(2.0g)	(2.1g)																									
<p>◎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。</p> <p>◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。</p> <p>《こだわりの調味料》</p> <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>・塩は沖繩産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。</li> </ul>																												
<p><b>冬休み</b></p> <p>5日(金) (留萌管内産にしん) 井原水産</p> <p>2日(火)16日(火)23日(火) (利尻・苦前産昆布) 川上物産店</p> <p>22日(月) (焼尻産わかめ) 川上物産店</p>																												

豆乳をたっぷりつけたスープです。畑のお肉と呼ばれる大豆がたんぱく質をしっかりととりましょう

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。

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。

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産の食材(てん菜・小豆)をたたくさんの子どもたちに知ってもらう取り組みです。

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など信じられていて、かぼちゃ(なんきん)にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うどんがあります

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