



令和8年5月予定献立表



留萌市教育委員会 (小学生用)
2026年5月発行

◆今月の平均栄養量◆

	1. 2年生	3. 4年生	5. 6年生
エネルギー	627 Kcal	690 Kcal	751 Kcal
たんぱく質	27.0 g	29.4 g	30.7 g
しじ	23.7 g	25.2 g	25.5 g
しほう エネルギー比	34.0 %	32.8 %	30.5 %
えんぶん量	2.2 g	2.5 g	2.6 g

◎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。
- ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
- ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番しぼり。とても香りがよいのが特徴です。

1日(金)

610・649・720kcal
★ごはん
けんちん汁
鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・ごま油・塩
ぶいの照り焼き
ぶり・しょう油・果糖ぶどう糖・発酵調味料・砂糖・塩
ひじきとウインナー炒め
ひじき・ウインナー・むぎ枝豆・みそ・ごめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖

4日(月)

みどりの日

5日(火)



6日(水)

地元食材の紹介

12日(水) 19日(水)
26日(水)
(利尻・苫前産昆布)
川上物産店

22日(金)
(豚ジスカン)
チューオースーパー

振替休日

7日(木)

608・682・688kcal
ミルクパン
ジュリアンスーフ キャベツ・人参・大根・しめじ・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ
さくさくメンチカツ 豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・しょう油・ワイン・にんにく・砂糖・小麦粉・水あめ・でん粉・粉末油脂・塩・サラダ油
ミートマカロニ
マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・オリーブ油・トマトケッチャップ・チキンコンソメ・塩・こしょう
Pチョコクリーム
水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス

8日(金)

669・721・792kcal
★ごはん
ポークカレー 豚ばら肉・豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・トマトケッチャップ・フルーツチャツネ・ジャワフレーク・スペシャルカレーフレーク・パーモントカレールー・クミン・コリアンダー
杏仁フルーツ
杏仁豆腐(牛乳・砂糖・粉末寒天)・パン缶・みかん缶・黄桃缶
福神漬汁 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩

11日(月)

639・675・746kcal
★ごはん
みそ汁
玉ねぎ・わかめ・人参・みそ・かつおだし
チキンのチーズ焼き(1ケ)
鶏肉・植物油脂・パン粉・チーズ・砂糖・しょう油・塩・赤ピーマン・パセリ・塩こうじ
ポテトときのこのガーリック炒め
じゃが芋・サラダ油・しめじ・玉ねぎ・ごめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう・にんにく

12日(火)

559・644・717kcal
塩ラーメン ラーメン・豚もも肉・豚ばら肉・もやし・キャベツ・人参・長ねぎ・ホールコーン・なると・混合だし・★昆布・鶏豚から・玉ねぎ・生姜・人参・塩・こしょう・みりん・にんにく
大きな肉しゃうまい(1ケ)
鶏肉・豚肉・たけのこ・玉葱・でん粉・粉末卵白・しょう油・砂糖・塩・シーズニングオイル・オイスターソース・フイヨン・酒粕ペースト・えび醬・サラダ油・ぶどう糖・紅茶エキスパウダー・ラード・チキンエキスパウダー・ポークエキスパウダー・カニエキス・エビエキス・小麦粉・大豆油
Pミニ味付小魚
かたくちいわし・砂糖・しょう油・ごま

13日(水)

680・707・778kcal
★ごはん
きのこのみぞれ汁
しめじ・えのき茸・なめこ・大根・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし
ザンギ(2ケ)
鶏もも肉・しょう油・にんにく・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・サラダ油
三色野菜の和え物
白菜・ほうれん草・人参・中華ごまドレッシング(醸造酢・しょう油・果糖ぶどう糖液糖・塩・いりごま・オイスターソース・にんにく・豆板醬・チキンエキス・オニオンエキス)

14日(木)

600・681・707kcal
ソフトフランス
鶏肉のクリーム煮 鶏むね肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・バター・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
お豆腐ナゲット
(1. 2年生1ケ・3年生~6年生2ケ)
サラダ油・砂糖・水あめ・酵母エキス・塩・麦芽発酵調味液・オニオンパウダー・小麦粉・でん粉・コーンパウダー・塩
キャベツのカレーソテー
キャベツ・人参・玉ねぎ・ポークハム・ごめ油・チキンコンソメ・カレー粉・塩
Pりんごジャム 水あめ・砂糖・りんご

15日(金)

596・648・719kcal
★ごはん
みそ汁
白菜・油揚げ・みそ・かつおだし
親子丼の具
鶏もも肉・鶏むね肉・玉ねぎ・卵・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん
大根とツナのサラダ
大根・胡瓜・ツナフレーク・人参・中華ドレッシング(水あめ・砂糖・醸造酢・植物油脂・塩・発酵調味料・にんにく・酵母エキス・こんぶエキス・こしょう)

18日(月)

645・744・815kcal
★ごはん
エビフライカレー 豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・トマトケッチャップ・フルーツチャツネ・ジャワフレーク・スペシャルカレーフレーク・パーモントカレールー・クミン・コリアンダー
エビフライ
(1. 2年生1本・3年生~6年生2本)
パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖・サラダ油・塩・大豆たん白・乾燥全卵・えび・塩
フルーツポンチ アロエ・砂糖・パン缶・みかん缶・黄桃缶
福神漬汁 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩

19日(火)

617・695・738kcal
五目うどん
うどん・鶏もも肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・二色かまぼこ・油揚げ・★昆布・砂糖・混合だし・しょう油・塩・酒・みりん
さつま芋のそぼろあん
さつま芋・鶏ひき肉・ごめ油・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉
たいやきカスタード味(1ケ)
水あめ・サラダ油・砂糖・脱脂粉乳・乳蛋白・全卵粉・麦芽糖・塩

20日(水)

617・657・728kcal
★ごはん
すまし汁
豆腐・しめじ・はんぺん・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし
さばみそ煮
さば・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉
豚肉と野菜の炒め物
豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・白菜・人参・もやし・ごめ油・小松菜・にんにく・生姜・しょう油・酒・砂糖・鶏がらスープの素

21日(木)

591・682・728kcal
背割ロップパン
コーンスーフ スイートコーン・牛乳・砂糖・生クリーム・バター・チキンエキス・塩・チキンコンソメ・パセリ
スラッピージョー
牛豚合挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・オリーブ油・チキンコンソメ・赤ワイン・砂糖・ケッチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・パン粉・からし
フレンチサラダ
キャベツ・胡瓜・ホールコーン・人参・コールスロッドレッシング(植物油脂・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・塩・卵黄・レモン果汁)・こしょう

22日(金)

639・665・736kcal
★ごはん
田舎汁 大根・人参・里芋・干し椎茸・長ねぎ・みそ・かつおだし
留萌名物!豚ジスカン
★豚ジスカン(豚肩ロース・しょう油・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)・ごめ油・もやし・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン
ちくわの磯辺揚げ
魚肉すりみ・でん粉・砂糖・サラダ油・塩・魚醬・小麦粉・あおさ・しょう油)・サラダ油

25日(月)

618・644・715kcal
★ごはん
みそ汁 じゃが芋・ぶりのり・長ねぎ・みそ・かつおだし
ツナ豆腐丼の具
冷凍豆腐(豆乳・大豆・でん粉) ツナフレーク・人参・干し椎茸・にんにく・ごめ油・生姜・長ねぎ・砂糖・しょう油・みそ・オイスターソース・豆板醬・ごま油
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・サラダ油・食酢・塩・酵母エキス

26日(火)

591・728・806kcal
みそラーメン
ラーメン・豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・混合だし・★昆布・鶏豚から・玉ねぎ・生姜・人参・塩・みそ・しょう油・豆板醬・みりん・にんにく
かにかいさみ揚げ(1ケ)
パン粉・小麦粉・植物油脂・塩・でん粉・鶏肉・水あめ・砂糖・トマトケッチャップ・さとうきび粉末・酵母エキス・サラダ油
チーズ(1ケ)
ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム

27日(水)

697・735・806kcal
★ごはん
みそ汁
かぶ・小松菜・人参・みそ・かつおだし
ハンバーグ
鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンステーキ・パン粉・卵・しょう油・塩・昆布エキス・こしょう
ペンのナポリタン
パンネ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・ケッチャップ・オリーブ油・こしょう・塩

28日(木)

628・704・750kcal
背割ロップパン
ハラースーフ
玉ねぎ・人参・ひよこ豆・豚牛合挽肉・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう・にんにく・クミン・パプリカ・コリアンダー
照り焼きチキン(1ケ)
鶏もも肉・しょう油・みりん・酒
ソース焼きそば
蒸し麺・豚肩ロース・キャベツ・赤ピーマン・ごめ油・焼きそばソース

29日(金)

678・761・833kcal
★菜めしごはん 広島菜・京菜・大根菜・砂糖・塩・昆布エキス・粉末味噌・かつお削り節粉末
豚汁 豚ばら肉・豚もも肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つきこん・じゃが芋・長ねぎ・ごめ油・みそ・かつおだし・生姜
白身魚フライ ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・塩・サラダ油
枝豆コーンソテー
枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・ウインナー・ごめ油・バター
Pソース

