



令和8年10月分小学校予定献立表



留萌市教育委員会（小学生用）
2026年10月発行

		◎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ぼしを使用しています。		1日(木)		2日(金)																									
◆今月の平均栄養量◆ <table><tr><td></td><td>1. 2年生</td><td>3. 4年生</td><td>5. 6年生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>616 Kcal</td><td>684 Kcal</td><td>742 Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25. 5 g</td><td>28. 2 g</td><td>29. 5 g</td></tr><tr><td>しつ</td><td>22. 5 g</td><td>24. 6 g</td><td>24. 9 g</td></tr><tr><td>しぼう エネルギー比</td><td>32. 8 %</td><td>32. 3 %</td><td>30. 2 %</td></tr><tr><td>えんぶん量</td><td>2. 4 g</td><td>2. 8 g</td><td>2. 8 g</td></tr></table>			1. 2年生	3. 4年生	5. 6年生	エネルギー	616 Kcal	684 Kcal	742 Kcal	たんぱく質	25. 5 g	28. 2 g	29. 5 g	しつ	22. 5 g	24. 6 g	24. 9 g	しぼう エネルギー比	32. 8 %	32. 3 %	30. 2 %	えんぶん量	2. 4 g	2. 8 g	2. 8 g	《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。 ・塩は中縄産。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ほり。とても香りがよいのが特徴です。		537・638・680kcal 黒糖パン クリームシチュー 鶏もも肉・鶏むね肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・こめ油・クリームシチューフ레이크・牛乳・塩・こしょう・チーズ コールスローサラダ キャベツ・ホールコーンポークハム・コールスロードレッシング(植物油脂・醸造酢・砂糖・水あめ・塩・卵黄・レモン果汁)・こしょう・塩 *おしらせ* 10月から かつおだしが 〈あじ・いわし・かつお・昆布だし〉 に変わります。		667・705・776kcal ★ごはん みそ汁(かぶ・なめこ・長ねぎ) かぶ・なめこ・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 とんかつ 豚ロース肉・塩・パン粉・大豆粉・植物油脂・サラダ油 かつ丼の具 玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・あじ・いわし・かつお・昆布・砂糖・しょう油・みりん・酒・卵・小葱	
	1. 2年生	3. 4年生	5. 6年生																												
エネルギー	616 Kcal	684 Kcal	742 Kcal																												
たんぱく質	25. 5 g	28. 2 g	29. 5 g																												
しつ	22. 5 g	24. 6 g	24. 9 g																												
しぼう エネルギー比	32. 8 %	32. 3 %	30. 2 %																												
えんぶん量	2. 4 g	2. 8 g	2. 8 g																												
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)																							
587・642・713kcal ★ごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ・油あげ) じゃが芋・★わかめ・油揚げ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 豚肉のねぎ塩炒め 豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜・長ねぎ・こめ油・鶏がらスープの素・塩・こしょう・片栗粉 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		568・650・710kcal みそバターラーメン ラーメン・豚ひき肉・もやし・白菜・玉ねぎ・人参・ホールコーン・なると・長ねぎ・かつお・いわし・★昆布・鶏豚から・生姜・塩・みそ・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく・バター 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・しょう油・塩・植物油脂(こま、大豆)・醸造酢		620・669・740kcal ★ごはん ひよこ豆のチキンカレー 鶏もも肉・ひよこ豆・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワカレーフ레이크・スペチャルカレーフ레이크・パーモントカレーフ레이크・ヨーグルト・クミン・コリアンダー 海藻サラダ 海藻ミックス・キャベツ・胡瓜・しょう油・醸造酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・植物油脂・ごま・発酵調味料・塩・オニオンペースト 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		624・751・757kcal ミルクパン かぼちゃのポタージュ かぼちゃペースト・牛乳・スキムミルク・生クリーム・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ・バター・ホワイトソースフ레이크(小麦粉・乳たん白・クリーム・バーム油・サラダ油) 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・酵母エキス・赤ピーマン・パセリ・塩こうじ マカロニサラダ シェルマカロニ・ホールコーン・人参・かに風味淡雪・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう Pりんごジャム 水あめ・砂糖・りんご		663・713・784kcal ★ごはん 石狩汁 鮭・豆腐・大根・人参・キャベツ・つきこん・じゃが芋・こめ油・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布・生姜 豚肉の生姜炒め 豚もも肉・玉ねぎ・人参・こめ油・生姜・酒・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉 えびしょうまい(2ケ)」 玉葱・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・砂糖・塩・チキンスープ・発酵調味料・しょう油・魚介エキス・小麦粉・																							
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)																							
地元食材の紹介 5日(月) 23日(金) 26日(月) (焼尻産わかめ) 6日(火) 20日(火) (利尻・苫前産昆布) 川上物産店 13日(火) (ハルロツソパスタ) フタバ製麺 15日(木) 19日(月) (留萌産ピーマン) 門間農園 28日(水) (豚ジスカン) チューオースーパー		554・653・717kcal カレークリームスパゲティ ★ハルロツソパゲティ・オリーブ油・いか・あさり・えび・玉ねぎ・ホールコーン・しめじ・人参・牛乳・スキムミルク・ホワイトソースフ레이크・チキンコンソメ・塩・こしょう・バター・パセリ・カレー粉 ハムとキャベツのマリネ ポークハム・キャベツ・人参・りんご酢・砂糖・はちみつ・塩・こめ油・しょう油・レモン汁 メロンクリームソーダー風ゼリー 砂糖・ぶどう糖果糖液糖・メロンピューレ・植物油脂		631・682・753kcal ★ごはん 鶏ごぼう汁 魚肉・鶏肉・大豆たん白・鶏皮・パン粉・玉ねぎ・ごぼう・鶏卵・でん粉・人参・砂糖・小麦粉・塩・生姜・発酵調味液・オイスターエキス・大根・人参・豆腐・黒こんにゃく・あじ・いわし・かつお・昆布・長ねぎ・しょう油・みりん いわしの生姜煮 いわし・水あめ・砂糖・しょう油・発酵調味料・生姜・昆布だし・醸造酢・塩 さつま芋のバターしょう油炒め煮 豚肩ロース・玉ねぎ・さつま芋・いんげん・バター・砂糖・酒・しょう油・みりん Pふいか汁 白ごま・黒ごま・黒のり・砂糖・しょう油・青のり		573・728・774kcal 背割ロッペパン 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레이크・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ スラッピージョー 豚ひき肉・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・トマトケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・パン粉・からし ミニオンのポテトフライ (低1個/中・高2個) じゃが芋・でん分・食物油脂・塩・ぶどう糖・サラダ油		706・739・810kcal ★ごはん みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 玉ねぎ・油揚げ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 塩ザンギ(2ケ) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・薄力粉・サラダ油 春雨の中華和え 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油																							
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)																							
640・679・750kcal ★ごはん かきたまスープ 玉ねぎ・人参・卵・鶏がらスープの素・しょう油・こしょう・白いりごま・片栗粉 ハンバーグ 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖 スパゲティナポリタン スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・★ピーマン・オリーブ油・トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩・こしょう Pソース		582・642・685kcal 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・かつお・いわし・しょう油・塩・酒・みりん かき揚げ 玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・塩・サラダ油 たいやき(カスタード味) 水あめ・植物油脂・砂糖・脱脂粉乳・乳蛋白・全卵粉・麦芽糖・植物油脂・塩		666・720・791kcal ★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・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワフ레이크・スペチャルカレーフ레이크・パーモントカレーフ레이크・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・バイン缶・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		645・728・771kcal バターパン 白いんげん豆のスーフ 白いんげんピューレ・牛乳・玉ねぎ・砂糖・小麦粉加工食品・バター・ビーフエキス・塩・酵母エキス・植物油脂・ミルポア・塩・こしょう・パセリ・チキンコンソメ さくさくメンチカツ 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・牛脂・豚脂・しょう油・ワイン・にんにく・砂糖・パン粉・小麦粉・水あめ・でん粉・油脂・塩 ジャーマンポテト じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・チキンコンソメ・オリーブ油・塩・こしょう・パセリ 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		552・600・671kcal ★ごはん みそ汁(豆腐・わかめ・長ねぎ) 豆腐・★わかめ・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 きんぴら丼の具 豚もも肉・ごぼう・人参・さつま揚げ・白滝・干し椎茸・こめ油・みりん・砂糖・酒・しょう油・長ねぎ・白いりごま・ごま油 キャベツの塩昆布和え キャベツ・ほうれん草・塩昆布・ごま油																							
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)																							
651・686・757kcal ★ごはん みそ汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ) 高野豆腐・★わかめ・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 白身魚フライ ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・塩・サラダ油 鶏肉と根菜の煮物 鶏むね肉・人参・ごぼう・黒こんにゃく・れんこん・大根・里芋・ごま油・あじ・いわし・かつお・昆布・砂糖・酒・みりん・しょう油 Pタルタルソース 植物油脂・ピクルス・卵・ぶどう糖果糖液糖・塩・醸造酢		581・656・716kcal 長崎ちゃんぽん ラーメン・豚もも肉・豚ばら肉・いか・えび・二色かまぼこ・キャベツ・玉ねぎ・白菜・人参・にんにく・長ねぎ・白湯スープ かりかさはさみ揚げ(1ケ) パン粉・小麦粉・植物油脂・塩・でん粉・植物油脂・鶏肉・水あめ・砂糖・トマトケチャップ・塩・さとうきび粉末・酵母エキス・サラダ油 Pチーズ(1ケ) ナチュラルチーズ		582・671・742kcal ★ごはん きのこ汁 しめじ・えのき・なめこ・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 ★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・りんご果汁・玉葱・にんにく・醸造酒・ごま・こめ油・もやし・玉ねぎ・ピーマン・人参) えびと豆腐のしんじょう (低1個/中・高2個) 玉葱・人参・インゲン・鱈すり身・植物油脂・卵白・やまいもパウダー・豆乳・砂糖・えび・塩・エビパウダー		611・680・680kcal コッペパン 田舎風スーフ 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 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・こめ油・焼きそばソース Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご		693・742・813kcal ★ごはん ハヤシライス 豚もも肉・玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・こめ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・ハヤシフ레이크 チーズサラダ キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖 ハロウィンデザート 小麦粉・マーガリン・砂糖・液全卵・塩・かぼちゃペースト・脱脂粉乳・卵黄液全卵																							



