令和8年11月分中学校予定献立表

留萌市教育委員会（中学生用）
２０２６年１１月発行

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木) ごはんの日	6日(金)
819kcal **★ごはん** **みそ汁(キャベツ・油揚げ・玉ねぎ)** キャベツ・玉ねぎ・油揚げ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 **チーズ風ソースハンバーグ** 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・植物油・砂糖・ぶどう糖・塩・酵母エキス・トマトペースト・香辛料・にんにくペースト・しょう油・しょうがペースト **じゃがいもとウインナーのソテー** じゃが芋・ウインナー・人参・ピーマン・こめ油・チキンコンソメ・塩・こしょう **ブルーベリーゼリー** 果糖ぶどう糖液糖・ブルーベリー果汁		779kcal **★ごはん** **すまし汁** 大根・人参・しめじ・しょう油・塩・酒・みりん・あじ・いわし・かつお・昆布 **豚肉と厚揚げの甘みそ炒め** 豚もも肉・豚ばら肉・厚揚げ・白菜・ピーマン・人参・こめ油・砂糖・みりん・みそ・しょう油・生姜 **もやしとツナの和え物** もやし・小松菜・赤ピーマン・ツナフレーク・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・豆板醤・チキンエキス・オニオンエキス）	838kcal **★ごはん** **ワカメスープ** ★わかめ・長ねぎ・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・白いりごま **中華丼の具** 豚もも肉・豚ばら肉・いか・あさり・えび・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・にんにく・生姜・こめ油・鶏ガラスープの素・オイスターソース・酒・しょう油・砂糖・塩・片栗粉・ごま油 **春巻き(１ケ)** キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨・しょう油・ポークオイル・グラニュー糖・植物油脂・ポークミートペースト・ひじき・生姜・塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・香辛料・小麦粉・みりん・水あめ・でん粉・サラダ油	797kcal **★ごはん** **みそ汁(じゃが芋・ごぼう・長ねぎ)** じゃが芋・ごぼう・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 **鶏すきやき** 鶏もも肉・白菜・白滝・玉ねぎ・人参・こめ油・しょう油・焼き豆腐・酒・みりん・砂糖 **五目たまご焼き(2ケ)** 鶏卵・人参・砂糖・醸造酢・しょう油・ほうれん草・塩・鶏肉・玉ねぎ・まいたけ・豚脂・かつお節・昆布・植物油
9日(月)	**10日(火)**	**11日(水)**	**12日(木) パンの日**	**13日(金)**
845kcal **★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・ジャワカレールウ・スペシャルカレーフレーク・バーモントカレールウ・クミン・コリアンダー **カクテルゼリー(ナタデココ入り)** ナタデココ・砂糖・カクテルゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖・りんご果汁) **福神漬け** 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	782kcal **かしわうどん** 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・しょう油・混合だし・塩・酒・みりん **はんぺんフライ** 魚肉すり身・液卵白・植物油脂・発酵調味料・砂糖・塩・酵母エキス・パン粉・水あめ・コーンフラワー・サラダ油 **カミカミサラダ** 切り干し大根・ホールコーン・人参・キャベツ・マヨネーズ・しょう油・砂糖	863kcal **★ごはん** **みそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ)** 豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 **ポークチャップ** 豚もも肉・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・こめ油・トマトケチャップ・中濃ソース・砂糖・塩・しょう油・こしょう **インゲンのごま和え** いんげん・人参・ちくわ・白すりごま・しょう油・砂糖 **型抜きチーズ** ナチュラルチーズ	823kcal **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レーク・牛乳・スキムミルク・塩・こしょう・粉チーズ **エビフライ(２本)** パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖・植物油脂・塩・乾燥全卵・えび・サラダ油 **増毛産りんご（１切)** ★りんご １１月より当面の間、第２・第４木曜日がパンの日になります	752kcal **★ごはん** **けんちん汁** 鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・里芋・豆腐・油揚げ・長ねぎ・あじ・いわし・かつお・昆布・しょう油・みりん・ごま油・塩 **さばのみそ煮** さば・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉 **磯香和え** キャベツ・ホールコーン・焼きのり・しょう油・砂糖
16日(月)	**17日(火)**	**18日(水)**	**19日(木) ごはんの日**	**20日(金)**
828kcal **★ごはん** **みそ汁(白菜・人参)** 白菜・人参・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 **北海道産牛肉コロッケ(１ケ)** じゃが芋・牛肉・砂糖・ぶどう糖・乾燥マッシュポテト・香味油・しょう油・塩・ビーフ香味ペースト・香辛料・パン粉・植物油脂・小麦粉・乾燥卵白・サラダ油 **炒り豆腐** 豆腐・玉ねぎ・鶏むね肉・干し椎茸・人参・むき枝豆・こめ油・しょう油・砂糖・みりん・ごま油	807kcal **スパゲティミートソース** スパゲティ・豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう **ふわふわオムレツ(１ケ)** 鶏卵・砂糖・醸造酢・塩・植物油 **ごまドレサラダ** キャベツ・胡瓜・人参・ごまドレッシング（植物油脂・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・醸造酢・ごま・椎茸エキス・塩・酵母エキスパウダー）	847kcal **★ごはん** **みそ汁(なす・大根)** なす・大根・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 **ザンギ(２個)** 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・薄力粉・サラダ油 **彩りきんぴら** 豚もも肉・ごぼう・人参・ピーマン・こめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん	813kcal **★ごはん** **野菜スープ** キャベツ・ホールコーン・玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ **ビビンバ丼の具** 豚肩ロース・もやし・人参・切り干し大根・ほうれん草・ごま油・にんにく・生姜・しょう油・砂糖・白ごま・みそ・みりん **大きな肉しゅうまい(１ケ)** 鶏肉・豚肉・たけのこ・玉葱・でん粉、・卵・しょう油・砂糖・塩・シーズニングオイル・オイスターソース・ブイヨン・酒粕ペースト・えび醤・植物油脂・ぶどう糖・紅茶エキスパウダー・香辛料・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 **山形県産ワインゼリー** 砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ワイン	890kcal **★ごはん** **みそ汁(卵・わかめ・長ねぎ)** 卵・★わかめ・長ねぎ・みそ・あじ・いわし・かつお・昆布 **肉団子の野菜あんかけ** 肉団子（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・水あめ・塩・チキンオイル）・サラダ油・ピーマン・人参・玉ねぎ・赤ピーマン・酒・トマトケチャップ・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉 **春雨とツナの中華サラダ** 春雨・人参・胡瓜・ツナフレーク・砂糖・しょう油・ごま油・鶏ガラスープの素
23日(月)	**24日(火)**	**25日(水)**	**26日(木) パンの日**	**27日(金)**
地元食材の紹介 （焼尻産わかめ） ５日（木）２０日（金）３０日（月）〈川上物産店〉 （利尻・苫前産昆布） １０日（火）２４日（火）〈川上物産店〉 １２日（木） （増毛産りんご）	723kcal **しょう油ラーメン** ラーメン・豚もも肉・豚ばら肉・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・長ねぎ・なると・混合だし・★昆布・鶏豚ガラ・生姜・塩・しょう油・こしょう・にんにく・オイスターソース **おかか和え** 白菜・小松菜・しょう油・砂糖・かつおぶし **ミニもちもち揚げパン** 小麦粉・ショートニング・砂糖・小麦グルテン・大豆油・塩・全卵粉・全粉乳・イースト	846kcal **★ごはん** **どさんこ汁** 豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・あじ・いわし・かつお・昆布・みそ・バター・しょう油 **カツオカツ(１ケ)** かつお・玉ねぎ・おろし生姜・パン粉・しょう油・砂糖・塩・かつおエキス・パン粉・小麦粉・植物油脂・サラダ油 **ひじきと大豆の炒め物** ひじき・大豆水煮・人参・油揚げ・あじ・いわし・かつお・昆布・砂糖・しょう油・みりん	810kcal **コッペパン** **野菜スープ** キャベツ・玉ねぎ・ベーコン・オリーブオイル・にんにく・トマト・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ **はちみつ鶏(１ケ)** 鶏もも肉・みそ・にんにく・生姜・はちみつ **スパゲティサラダ** スパゲティ・胡瓜・人参・かに風味かまぼこ・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう **P 黒豆きなこクリーム** 植物油脂・ごま油・砂糖・乳糖・ぶどう糖・水あめ・きなこ・塩	875kcal **★ごはん** **チキンカレー** 鶏もも肉・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・ジャワカレールウ・スペシャルカレーフレーク・バーモントカレールウ・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・みかん・黄桃 **福神漬け** 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
30日(月)				
776kcal **★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 **三色丼の具** 豚ひき肉・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・生姜・そぼろ卵（卵・砂糖・植物油脂・醸造酢・塩・かつお節・しょう油）・ほうれん草 **なめ茸和え** もやし・白菜・人参・なめ茸・しょう油		◎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。	◆今月の平均栄養量◆ エネルギー 816 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.4 g 脂肪エネルギー比 29.1 % 塩分量 2.7 g	