



令和6年10月予定献立表



留萌市学校給食センター(小学生用)
2024年9月発行

～メニューについて～				
<p>今月の給食目標は、「地域でとれた食材について知ろう」です。</p> <p>給食のお米は留萌産のななつぼしを使用していますが、今回はさらに、留萌を代表する特産物として、数の子とルルロッコが登場します！</p> <p>4日は、加藤水産の味付数の子</p> <p>31日は、フタバ製麺のルルロッコを使ったイタリアンサラダを提供します。お楽しみに♪</p> <p>●のマークは、とくにちゅうもくしてほしいメニューです。</p> <p>♥のマークは、あたらしいメニューです。</p> <p>△のマークは、まもってほしいおねがいです。</p> <p>★のマークは、留萌産や留萌かない産の食材です。</p> <p>※ゴミは、分別表をよく見て、分けてください。</p> <p>※ごはんは、留萌産のななつぼしをつかっています。</p>	<p>1日(火) 556・598・640kcal</p> <p>うどん</p> <p>五目うどん 鶏肉・油揚げ・きくらげ・長ねぎ・ごぼう・人参・醤油・めんつゆ・だし昆布・かつおだし・一味</p> <p>ごまネースラダ 大根・ひじき・人参・油揚げ・砂糖・昆布エキス・鰹節粉末・かにかま・きゅうり・ごま・マヨネーズ・醤油</p> <p>かためきチーズ ナチュラルチーズ・乳化剤</p>	<p>2日(水) 643・662・699kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞ汁 大根・油揚げ・わかめ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>えびカツ むきえび・粒状植物性たん白・でん粉・パン粉・砂糖・食塩・小麦粉・植物油</p> <p>マーボー豆腐 豚肉・豆腐・にら・長ねぎ・麻婆豆腐の素・生姜・サラダ油・ごま油・コンソメ・キムチの素・にんにく・豆板醤</p>	<p>3日(木) 622・668・712kcal</p> <p>ミルクパン</p> <p>ラビオリスーフ ラビオリ・人参・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・パセリ・コンソメ・こしょう・スープストック・食塩</p> <p>ハートのコロケ さつま芋・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー</p>	<p>4日(金)【数の子給食】 643・662・699kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞ汁 もずく・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>●いわしごま味噌煮 いわし・砂糖・味噌・発酵調味料・ごま・でん粉・醸造酢・食塩</p> <p>肉じゃが メークイン・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・さつま揚げ・白滝・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油</p> <p>★味付数の子 数の子・醤油調味液</p>
		<p>マール豆腐(とうふ)は中国料理(ちゅうごくより)の1つで、わずか100年前に生まれました。 給食(きゅうしょく)では、1度に90kgのとうふをつかい、てまひまかけて作っています。いつも作ってくれている調理員(ちょうりいん)さんに感謝(かんしゃ)しておいしく食べましょう。</p>	<p>しらすは成長するといわしになります。いわしは、カルシウムや血の流れをよくするDHAやEPAがたっぷり入っています。</p>	<p>日本で作られる数の子の半分が留萌で作られた数の子です。子宝(こだから)をねがう縁起物(えんぎもの)で高級食材(こうきゅうしょくざい)の数の子をぜひ食べてみてください。</p>
<p>7日(月) 595・614・651kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞ汁 油揚げ・小松菜・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>たらフライ・ソース すけそうたら・パン粉・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・大豆たん白・こしょう</p> <p>チンジャオロース 豚肉・生姜・酒・醤油・みりん・ピーマン・人参・たけのこ・オイスターソース・ごま油・でん粉</p>	<p>8日(火) 592・651・711kcal</p> <p>ラーメン</p> <p>担々麺 豚肉・長ねぎ・人参・きくらげ・チンゲン菜・もやし・メンマ・ごま・華味味噌・生姜・担々麺スープ・中華ガラスープチキン・でん粉・芝麻湯麺スープ</p> <p>野菜しゅうまい(2個) 玉ねぎ・とうもろこし・人参・粒状植物性たん白・パン粉・小麦粉・植物油・砂糖・生姜・醤油・食塩・酵母エキス・大豆粉</p> <p>くらげの中華和え ロースハム・胡瓜・人参・くらげ・洋からし・ごま・ごま油・砂糖・醤油・酢</p>	<p>9日(水) 601・619・656kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>すまし汁 椎茸・長ねぎ・かまぼこ・白醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩・豆腐</p> <p>ねぎ入り厚焼き玉子 鶏卵・砂糖・長ねぎ・食塩・はちみつ・みりん・醤油</p> <p>豚生姜焼き丼の具 トごはんにかけて食べましょう 豚肉・もやし・ピーマン・人参・玉ねぎ・醤油・酒・砂糖・生姜・ごま・でん粉</p>	<p>10日(木) 602・643・684kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>野菜スープ ベーコン・キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・こしょう・食塩</p> <p>ハムステーキ 豚肉・醤油・豚脂・粉あめ・砂糖・食塩</p> <p>●じゃが芋のトマト煮 じゃが芋・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・食塩・こしょう・サラダ油・パセリ・砂糖・スープストック・ピーマン</p>	<p>11日(金) 716・734・771kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>ポークハヤシライス 豚肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ハヤシソース・レーク・ハヤシルー・バター・スープストック・生クリーム・赤ワイン</p> <p>かにかまサラダ かにかま・大根・胡瓜・人参・野菜たっぷり和風ドレッシング</p> <p>ぶどうゼリー ぶどう果汁・糖類・難消化性デキストリン・洋酒・食塩</p>
		<p>ヨーロッパのことわざで、「トマトが赤くなると医者(いしゃ)が青くなる」といわれます。トマトがぞだつ夏になると、トマトを食べる病(びょうき)にかかる人が少なくなるからです。それほどトマトには、病(びょうき)をふせぐ力がたくさん入っています。</p>	<p>トマトの日</p>	
<p>14日(月)</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞ汁</p> <p>たらフライ・ソース</p> <p>チンジャオロース</p>	<p>15日(火) 603・661・721kcal</p> <p>うどん</p> <p>●山菜うどん 鶏肉・人参・長ねぎ・しめじ・なめこ・椎茸・油揚げ・わかめ・たけのこ・だし昆布・かつおだし・醤油・めんつゆ・一味</p> <p>きのこの日</p> <p>きのこは1万しゆり以上ありますが、ふだん食べるきのこは30しゆりくらいです。食物せんいがたっぷりのきのこをぜひ食べてみましょう！</p> <p>かぼちゃひき肉フライ かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・砂糖・醤油・豚脂・粒状植物性たん白・でん粉・パン粉・発酵調味料・ウスターソース・小麦粉</p> <p>枝豆 枝豆・食塩</p> <p>せかいの食料問題(しょくりょうもんだい)をかんがえる日として、国連(こくれん)がきめた日です。食べ物にあふれた生活のわたしたちは、食べ物に感謝(かんしゃ)し、食品(しょくひん)ロス(ロス)をへらすことが大切です。</p>	<p>16日(水) 638・656・693kcal</p> <p>★わかめごはん わかめ・還元水あめ・食塩・小麦たん白発酵調味料・みりん・デキストリン・昆布エキスパウダー・ほたてエキスパウダー</p> <p>けんちん汁 鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・長ねぎ・大根・豆腐・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p>和風きんぴら包み焼き 鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・人参・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・ごま</p> <p>ポテトサラダ 胡瓜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・砂糖・マスタード・食塩 小麦・卵・乳・大豆・りんご・さけを含む</p> <p>世界食料デー</p>	<p>17日(木) 695・741・784kcal</p> <p>バターパン</p> <p>マカロニスーフ アルファベットマカロニ・ベーコン・人参・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・パセリ・コンソメ・こしょう・スープストック・食塩</p> <p>コーングラタン 乾燥マッシュポテト・スイートコーン・おから・米粉・豆乳・コーンパウダー・粉末水あめ・水溶性食物繊維・砂糖・ソテオニオン・食塩・大豆粉</p> <p>ちくわサラダごま味 ちくわ・大根・胡瓜・醤油・ごま・人参・マヨネーズ・胡麻ドレッシング・食塩</p> <p>Pキャラメルクリーム 水あめ・砂糖・果糖脱脂練乳・カラメルシロップ</p>	<p>18日(金) 636・655・692kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞ汁 玉ねぎ・わかめ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>いかメンチカツ・ソース いか・キャベツ・人参・パン粉・粉末植物性たん白・生姜・砂糖・にんにく・粉末醤油・食塩・小麦粉・植物油</p> <p>混ぜご飯の具 トごはんにかけて食べましょう 人参・ひじき・油揚げ・鶏肉・椎茸・ごぼう・たけのこ・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・酒・サラダ油</p> <p>イカは漢字で「烏賊」と書きます。中国の伝説(でんせつ)で、「死(し)んだふりを海(うみ)にうかんでいるイカを烏(カラス)がつつきけると、イカはうでのぼしてカラスを海中(かいちゆう)にひきずりこんだという話(はなし)があり、「烏」をおお「賊」で「烏賊」という漢字(かんじ)になりました。</p>
<p>21日(月) 707・725・762kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>なめこ汁 なめこ・大根・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>お豆腐十割(2個) 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚肉すり身・植物油・乳成分・れんこん水・粉末大豆たん白・砂糖・食塩・全卵・小麦粉・ポークエキスパウダー・加工でん粉</p> <p>豚キムチ丼の具 トごはんにかけて食べましょう 豚肉・白菜・こんにゃく・しめじ・いんげん・人参・白菜キムチ・にんにく・生姜・キムチの素・砂糖・ごま・酒・サラダ油・ごま油・こしょう・焼き肉のたれ・でん粉・醤油</p>	<p>22日(火) 614・673・733kcal</p> <p>ラーメン</p> <p>豆乳入り味噌ラーメン 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・とうもろこし・メンマ・長ねぎ・味噌・華味味噌・中華ガラスープチキン・ガラスープスタンダード・にんにく・食塩・ほんだし・豆乳</p> <p>春巻き 粒状植物性たん白・たけのこ・人参・玉ねぎ・キャベツ・醤油・ショートニング・でん粉・植物油・砂糖・はるさめ・発酵調味料・豚脂・オイスターソース・エキス(ポーク・チキン・酵母・野菜)・食塩・アミノ酸液・こしょう・皮(小麦・大豆・ゼラチン)</p> <p>柿</p> <p>柿(かき)は、ビタミンCや食物せんいなどおおくの栄養素(えいようそ)があり、病(びょうき)になりにくくしたり、おなかをすっきりさせる力があります。</p>	<p>23日(水) 666・685・722kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>いも煮汁 豚肉・ごぼう・さつま芋・人参・椎茸・長ねぎ・こんにゃく・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p>カントリーハンバーグ・Pマイティソース 鶏肉・玉ねぎ・豚肉・牛アキレス・粒状大豆たん白・パン粉・乾燥卵白</p> <p>きゅうりとキャベツの浅漬け風 キャベツ・胡瓜・生姜・白醤油</p> <p>やさいを冬のあいだも食べられるようにとむかしの人(ひと)がかんがえて生まれたのが漬物(つけもの)という保存方法(ほそんほうほう)です。漬物(つけもの)には乳酸菌(にゅうさんきん)という、おなかをきれいにする菌(きん)がいます。</p>	<p>24日(木) 576・614・656kcal</p> <p>かぼちゃパン</p> <p>えびボールスーフ むきえび・魚肉すり身・でん粉・玉ねぎ・豚脂・人参・長ねぎ・小松菜・椎茸・コンソメ・食塩・醤油・ミックスガラスープ・こしょう</p> <p>ささみチーズフライ 鶏肉・プロセスチーズ・粒状植物性たん白・植物油・トマトケチャップ・砂糖・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉・でん粉加工品・植物油</p> <p>ペンネクリーム煮 ペンネ・玉ねぎ・人参・しめじ・とうもろこし・ベジャメルソース・牛乳・スープストック・バター・粉チーズ・ベーコン</p>	<p>25日(金) 730・749・786kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>豆腐とひき肉のカレー 豚肉・鉄強化豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パームオイル・グリーンピース・にんにく・トマト・バター・ペイリーブス</p> <p>フルーツ白玉 みかん・パイナップル・黄桃・カクテルゼリー(りんご・ぶどう・ピーチ・豆乳)・白玉餅</p> <p>福神漬 大根・なす・レンコン・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・醤油・食塩</p>
<p>28日(月) 647・666・703kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞ汁 白菜・油揚げ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>白身魚フライ・ソース ほき・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩</p> <p>豚肉の塩だれ炒め 豚肉・いんげん・しめじ・玉ねぎ・人参・塩だれ(醤油・ごま油使用)・生姜・サラダ油</p>	<p>29日(火) 596・638・701kcal</p> <p>うどん</p> <p>京風うどん 鶏肉・椎茸・かまぼこ・長ねぎ・錦糸卵・白だしつゆ・食塩</p> <p>じゃが芋のソテー じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・食塩・こしょう・バター・サラダ油・コンソメ</p> <p>かぼちゃプリン 牛乳・かぼちゃペースト・加糖卵黄・加糖練乳・砂糖・粉末油脂・ぶどう糖・ミルクカルシウム・カラメルソース</p>	<p>30日(水) 637・656・693kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>かぶとベーコンのスーフ ベーコン・白かぶ・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・こしょう・食塩</p> <p>ガーリックチキン 鶏肉・こしょう・食塩・にんにく・白ワイン</p> <p>春雨さっぱりサラダ 胡瓜・春雨・砂糖・水あめ・醸造酢・きくらげ・人参・わかめ・ごま油・食塩・ごま・ジンジャーペースト</p> <p>調理員(ちょうりいん)さんが1つ1つていねいに作っています！</p>	<p>31日(木)【るもい給食】 662・706・751kcal</p> <p>黒糖パン</p> <p>さつま芋のポターージュ さつま芋・ベーコン・パセリ・人参・玉ねぎ・ベジャメルソース・シチューの素・豆乳・スキムミルク・こしょう・バター</p> <p>フレンチオムレツ 鶏肉・加工でん粉・砂糖・醸造酢・食塩・大豆油・卵殻Ca・こんにゃく・かつおかれ節だし</p> <p>★ルルロッコイタリアンサラダ ルルロッコパスタ・アスパラ・キャベツ・人参・とうもろこし・オリーブ油・野菜いっぱいイタリアンドレッシング</p>	<p>～今月のへいきんえいようりょう～</p> <p>(低学年)(中学年)(高学年)エネルギー (635kcal)(667kcal)(710kcal)</p> <p>たんぱく質 (24.7g)(25.5g)(26.5g)</p> <p>しじつ (24.5g)(24.8g)(25.1g)</p> <p>しほうエネルギーひ (34.7%)(33.4%)(31.8%)</p> <p>えんぷりりょう (2.9g)(3.0g)(3.1g)</p> <p>ルルロッコは、留萌を代表(だいひょう)する特産品(とくさんひん)の1つです。めんこしがあり、モチモチしていて小麦(こむぎ)に味(あじ)がしっかりとついていることがわかります。あじわって食べてみましょう！</p>