



10月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
1 火	ハヤシライス	牛乳 豚肉	牛乳 人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース トマト ビュール	精白米 じゃやがいも 大豆油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース ウスターソー ス 醤油 塩 こしょう 豚ガラ
	フレンチサラダ		キャベツ 人参 どうも ろこし		フレンチドレッシング
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	
	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター
2 水	しょうがスープ	豚肉	大根 小松菜 もやし 生姜		ラーメンスープ 醤油 塩 こしょう 豚ガラ
	とうふグラタン	豆腐 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 玉ねぎ	バター 油 パン粉	ベジマメルソース 塩 こ しょう
	りんご		りんご		
3 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	白菜のみそ汁		油揚げ 白みそ	白菜 もやし 人参	煮干し
	豚肉のかりん揚げ	豚肉	生姜	でん粉 油 砂糖	醤油 酒
	ひじきの炒め煮		ひじき さつまいぼ	人参 さやいんげん	油 白ごま さとう
4 金	給食無し				
7 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	韓国風すき焼き	豚肉 焼き豆腐	長ねぎ 生姜 にんにく りん ご 白滝 玉ねぎ 白菜 長 ねぎ 人参 えのきだけ	油 砂糖 ごま油	醤油 酒 コチジャン 豆 板醤
	ししゃも天ぷら	ししゃも		小麦粉 油 でん粉	塩
	もやしのナムル		もやし	砂糖 ごま油 白ごま	酢 醤油 一味唐辛子

日 曜	献立名	お も な 材 料				
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料	
8 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	呉汁		大豆 油揚げ 白みそ	大根 人参 つきこん にゃく 小松菜		煮干し
	鶏肉とねぎの甘酢炒め	鶏肉		長ねぎ 人参	でん粉 油 砂糖	醤油 酢 酒
柿			柿			
9 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ニョッキのトマトスープ		鶏肉	小松菜 玉ねぎ 人参 どうもろこし トマト	じゃがいも さとう	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	アンサンブルエッグ	卵 チーズ ベーコン 牛乳		玉ねぎ	万代 粉チ さとう で ん粉 油	塩 酢
	キャベツとウィンナーのソテー		ウィンナー	キャベツ	大豆油	塩 こしょう
黒豆きなこクリーム		きなこ スキムミルク		大豆油 さとう		
10 木	中華飯	牛乳	豚肉 うずら卵	人参 白菜 玉ねぎ もやし 生姜	精白米 でん粉 大豆 油 ごま油	ラーメンスープ オイス ターソース 醤油 塩 こしょう 豚ガラ
	揚げ餃子		豚肉	キャベツ 玉ねぎ いら 生姜	小麦粉 ラード でん粉 大豆油	醤油 塩
	ヨーグルト		スキムミルク 乳製品		砂糖	
11 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	きのこ和風スパゲティ		豚肉	しめじ えのきだけ まい だけ 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 大豆油	醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう
	照り焼きポテト				じゃがいも でん粉 油 さとう ごま	醤油 みりん 酒
	チーズ		チーズ			
15 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ煮込みうどん		鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	うどん	みりん けずり節 だし昆 布
	かつおフライ		かつお		小麦粉 パン粉 油	
	栗とさつまいものうま煮				栗 さつまいも さとう	みりん 塩
16 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	かぼちゃポターージュ		ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ	油 バター	ベジマメルソース 塩 こ しょう
	肉団子のケチャップ煮		肉団子	玉ねぎ キャベツ 人参	油 さとう	トマトケチャップ 中濃ソー ス
	黄桃缶			黄桃缶		

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
17 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	沢煮椀		鶏肉 油揚げ	人参 大根 白菜 ごぼう		醤油 酒 けずり節 だし昆布
	豚肉と厚揚げの卵とじ		豚肉 生揚げ 卵	玉ねぎ 長ねぎ えのき だけ	さとう	醤油 酒
	梨			梨		
18 金	豆パン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター 甘納豆	塩
	ひき肉と玉ねぎのスープ		豚ひき肉	玉ねぎ とうもろこし 人参	油	醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	いかメンチカツ		いか 大豆製品	キャベツ 人参 生姜 にんにく	油 パン粉 さとう 小麦粉	醤油 塩
	ブロッコリーのマヨネーズソテー		ウインナー	ブロッコリー 玉ねぎ	マヨネーズ(ノンエッグ)	塩 こしょう
21 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	サンラータン		豆腐 卵	人参 長ねぎ	春雨 ごま油 でん粉	酒 醤油 酢 豆板醤 ラーメンスープ 塩 こしょう 鶏ガラ
	ホイコーロー		豚肉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参	油 さとう	醤油 酒 豆板醤 甜麺醤
	柿			柿		
22 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮		豚肉 白みそ	人参 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 油 さとう	醤油 みりん 一味唐辛子
	莖わかめのきんぴら		莖わかめ さつま揚げ	ごぼう 人参	油 さとう ごま	オイスターソース 醤油 一味唐辛子
	トマト			トマト		
23 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	マカロニスープ		ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参	マカロニ じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	チリコンカン		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト	油 さとう	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう 醤油 カレー粉 チリパウダー パプリカパウダー ナンメグ
	バナナ チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳	バナナ		
24 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	石狩汁	和食の日	鮭 豆腐 白みそ	人参 大根 キャベツ 長ねぎ	じゃがいも	酒 煮干し
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	生姜	油 でん粉	酒 醤油
	人参とツナの炒め		まぐろ	人参	サラダ油 大豆油 ごま	醤油 みりん 塩 こしょう

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
25 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スバゲティアラビアータ		鶏肉	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト		スバゲティ 油 バター さとう
	ほたてと大豆のスパイシー揚げ		ホビーほたて 大豆	にんにく 生姜		でん粉 油
	ワインゼリー					さとう ブドウ糖
28 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	豆乳坦々鍋		生揚げ 豚肉 白みそ 豆乳	人参 大根 白菜 長ねぎ にんにく	油	ごま油
	えびシューマイ		えび たらすりみ	玉ねぎ		小麦粉 でん粉 油 パン粉
	バンバンジーサラダ		鶏肉	キャベツ きゅうり		さとう ごま
29 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	コチジャン 豆板醤 塩 鶏ガラ
	せんべい汁		鶏肉	人参 大根 長ねぎ ごぼう		かやきせんべい
	たらフライ		たら			小麦粉 パン粉 油
	白菜のごま煮		油揚げ	白菜		ごま さとう
30 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ほうれん草と卵のスープ		卵 ベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草		パン粉
	鶏肉とさつまいものマヨマスタード炒め		鶏肉			でん粉 油 さつまいも 水あめ マヨネーズ(ノンエッグ)
	りんご			りんご		
31 木		牛乳	牛乳		精白米	
	ピーンズカレー		大豆 豚肉	人参 玉ねぎ にんにく グリンピース		精白米 じゃがいも 油
	大根サラダ		まぐろ	大根		サラダ油 ごま油 ごま
	ハロウィンかぼちゃプリン			かぼちゃ		粉あめ 水あめ さとう

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g
月平均栄養価	769	16.1	26.1	426	4.3	2.7	293	0.48	0.58	34	7.6
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0