



# 9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なるもの	熱や力になるもの	調味料
2 ／ 月	ガバオライス	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にん にく 生姜	精白米 砂糖 サラダ 油	醤油 オイスターソース みりん 黒こしょう 豆板 醤 パセリ
	中華コーンスープ		とうもろこし 長ねぎ 人参	澱粉	ラーメンスープ 塩 こ しょう 豚ガラ
	豆乳プリン	豆乳		砂糖 水あめ	塩 ゼラチン
3 ／ 火	ごはん	牛乳		精白米	
	根菜のごまじる	油揚げ 白みそ	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも 白ごま	煮干し
	くじらの竜田揚げ	くじら	生姜	澱粉 大豆油	酒 醤油
	しらすと白菜の炒め煮	しらす干し かつお節	白菜	ごま油 砂糖	醤油
4 ／ 水	丸割りパン	牛乳 卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	人参ポターージュ	牛乳 スキムミルク 生 クリーム	人参 玉ねぎ パセリ	バター	ベシメルソース 塩 こ しょう 鶏ガラ
	ハンバーグ和風ソース	豚肉 鶏肉	玉ねぎ オレンジジュ ース	大豆油	醤油 みりん 酒 塩
	キャベツのバターソテー (ハッパヨネズ)		キャベツ	バター サラダ油 マヨ ネーズ(ノンエック)	塩 こしょう
5 ／ 木	減量ごはん	牛乳		精白米	
	カレーうどん	鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 長ねぎ しめじ	うどん 澱粉	醤油 カレールウ カラー 粉 みりん 酒 けずり節 だし昆布
	いかと大豆のべっこう煮	いか 大豆 赤みそ	グリーンピース	澱粉 大豆油 砂糖	ケチャップ 醤油 みりん
	トマト		トマト		
6 ／ 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
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ グリンピース トマトビュレ	砂糖	ケチャップ 中濃ソース 醬 油 塩 こしょう コンソメ 鶏ガラ
	ごまポテト			じゃがいも 大豆油 ごま 砂糖	塩
	パインアップル 黒豆きなこクリーム	きな粉 スキムミルク	パインアップル	大豆油 砂糖	

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
9 ／ 月	ごはん	牛乳		精白米	
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ さやいんげん つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	醤油 酒
	かつおカツ	かつお		パン粉 小麦粉 大豆 油	醤油 塩
10 ／ 火	みそきんぴら	赤みそ	人参 ごぼう ピーマン	砂糖 ごま油	醤油 酢
	ガーリックペッパーライス	牛乳		精白米	
	かきたまスープ	豚肉	とうもろこし 長ねぎ にんにく	精白米 サラダ油 砂 糖 バター	酒 醤油 ラーメンス ープ 黒こしょう
11 ／ 水	かきたまスープ	豆腐 卵	小松菜 人参 長ねぎ	澱粉	ラーメンスープ 塩 こ しょう 豚ガラ
	りんごのタルト	豆乳 きな粉	りんご	砂糖 米粉 水あめ でんぷん	
	黒糖パン	牛乳 卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター 黒糖	塩
12 ／ 木	ミネストローネ	豚肉	トマト 玉ねぎ キヤ ベツ パセリ にんにく	じゃがいも オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう 豚ガラ
	ほたてハーブフライ	ハビーほたて	にんにく	澱粉 大豆油	塩 こしょう ローリエ パウダー オレガノ パ セリ
	ナッツ入りコーンソテー		とうもろこし 人参 玉 ねぎ むき枝豆	カシューナッツ サラダ 油	塩 こしょう
13 ／ 金	ごはん	牛乳		精白米	
	カレー豆腐	とうふ 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ さやい んげん	澱粉 砂糖 サラダ油 大豆油	醤油 カレールウ カラー 粉 けずり節
	肉シューマイ	豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 小麦粉	
17 ／ 火	きゅうりともやしの炒めナムル		きゅうり もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢 一味唐辛子
	小型コッペパン	牛乳 卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ひじきスバゲティ	ひじき 豚肉	人参 ピーマン 玉ねぎ	スバゲティ バター サラ ダ油	醤油 コンソメ 塩 こ しょう
17 ／ 火	ブロッコリーとウインナーの ソテー	ウインナーソーセージ	ブロッコリー 人参 とう もろこし にんにく	オリーブ油	醤油 塩 こしょう
	はちみつレモンゼリー		レモン果汁	水あめ 砂糖 はちみつ	
	ごはん	牛乳		精白米	
17 ／ 火	小松菜と厚揚げのみそ汁	生揚げ 白みそ	小松菜 人参 長ねぎ		煮干し
	豚肉と里芋の炒め煮	豚肉	人参 玉ねぎ つきこん にゃく さやいんげん 生 姜	里芋 大豆油 砂糖 サ ラダ油	醤油 みりん 酒
	お月見団子			白玉 砂糖 澱粉	醤油 みりん

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
18 / 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
	チキンブラウンソース		鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ トマトビュール	じゃがいも バター サラダ油	ハヤシルウ 赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ
	チーズフォンデュクロック		チーズ スキムミルク		じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 大豆油	塩
	洋梨缶			洋なし		
19 / 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	けんちん汁	和食の日	豆腐	大根 人参 ごぼう 長ねぎ つきこんにゃく	サラダ油	けずり節 だし昆布 醤油 酒
	さばのみそ煮		さば みそ	生姜	砂糖 水あめ	醤油 酢 だし昆布
	野菜のごま煮			キャベツ 小松菜 人参	すりごま 砂糖 サラダ油	醤油
20 / 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
	オニオンガーリックスープ			玉ねぎ 人参 にんにく	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	メンチカツ		豚肉 大豆製品	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖 大豆油	塩 こしょう
	ジャーマンポテト チョコクリーム		ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター	塩 黒こしょう
24 / 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	スープカレー		鶏肉	なす ビーマン ごぼう 人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 大豆油 サラダ油	スープストック ウスターソース 中濃ソース 醤油 ガラムマサラ コリアンダー 粉 カレー粉 カレー粉 チリペッパー 塩 黒こしょう
	枝豆のペペロンチーノ炒め			枝豆 にんにく	オリーブ油	塩 たかのつめ
	フルーツゼリーミックス		練乳	もも いちご	水あめ 砂糖	
25 / 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
	さつまいものクリーム煮		鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ	さつまいも バター サラダ油	ベシメルソース 塩 こしょう 鶏ガラ
	チキンナゲット		鶏肉 大豆製品	にんにく	パン粉 澱粉 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう
	トマト			トマト		
26 / 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	豚汁		豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう 大根 人参 つきこんにゃく 長ねぎ	じゃがいも	煮干し
	厚焼き卵		卵		砂糖 大豆油	醤油 ゼラチン
	小松菜の煮びたし		油揚げ かつお節	小松菜 人参	砂糖	醤油 みりん

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
27 / 金	給食無し					
30 / 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ねぎうどん		鶏肉 油揚げ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 生姜	うどん サラダ油	酒 みりん 醤油 だし昆布 けずり節
	揚げぎょうざ		豚肉	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 だん粉 砂糖 パーム油 大豆油	醤油 塩
	キャベツの炒め煮		さつま揚げ	キャベツ 人参	白ごま ごま油 砂糖	醤油 酒

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

十五夜献立として9/17(火)に里芋を使った「豚肉と里芋の炒め煮」と白玉団子のみたらし風の夕しでからめた「お月見団子」を出します。お楽しみに！



これからの季節は食欲の秋と言われるように、おいしい野菜、果物、お魚がたくさん出てきます。旬の食材は、栄養豊富で価格も安いので積極的に取り入れて元気に過ごしましょう！

	エネルギー						ビタミン				食物繊維 g
	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	A	B1	B2	C		
	Kcal	%	%	mg	mg	IU	mg	mg	mg		
月平均栄養価	790	15.4	30.5	440	5.0	2.8	278	0.46	0.59	33	9.0
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0