



11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 ／ 金	コッペパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ふわふわ卵のスープ	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 バゼリ	パン粉 マカロニ	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	ハーブチキン	鶏肉	にんにく	オリーブ油 でん粉 油	ローリエパウダー パジ ル ナツメグ 塩 黒こ しょう
	ナッツ入りコーンソテー	ワインナー	コーン 人参 玉ねぎ	カシューナッツ サラダ 油	塩 こしょう
5 ／ 火	ねぎ塩豚丼	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし レモン 果汁	精白米 ごま油 サラ ダ油	塩 醤油 酒 黒こしょ う
	根菜のごま汁	油揚げ 白みそ	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも すりごま	煮干し
	抹茶お豆	大豆		砂糖	抹茶
6 ／ 水	小型コッペパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティミートソース	豚肉 鶏肉 大豆 豚レバー	人参 玉ねぎ グリン ピース	スパゲティ サラダ油	トマトケチャップ トマト ピューレ フスターソース 中濃ソース 塩 こしょう
	ほうれん草とワインナーのマスタードソテー	ワインナー	ほうれん草 玉ねぎ 人参	サラダ油	醤油 マスタード こしょ う
豆乳プリン	豆乳 ゼラチン		砂糖 水あめ	塩	
7 ／ 木	ご飯	牛乳		精白米	
	もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 白みそ	もやし 人参 長ねぎ		煮干し
	いかカツ	いか 大豆製品		パン粉 小麦粉 米粉 で ん粉 大豆油	
	切り干し大根のすき焼き煮	豚肉 焼き豆腐	切り干し大根 玉ねぎ 人 参	砂糖 サラダ油	醤油 酒
8 ／ 金	コッペパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	じゃがいものポターージュ	生クリーム 牛乳 脱脂粉 乳	玉ねぎ バゼリ	じゃがいも バター	ベシメレルウ 塩 こしょ う 鶏ガラスープ
	豆腐ハンバーグトマトソース	大豆 鶏肉 豆腐	玉ねぎ	ラード 砂糖 でん粉 油 サラダ油	塩 みりん 赤ワイン トマ トケチャップ トマトピューレ 中濃ソース
	りんご		りんご		

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
11 ／ 月	減量ご飯	牛乳		牛乳	精白米
	坦々うどん	鶏肉 豚肉	長ねぎ 生姜 もやし 小松菜	うどん サラダ油 ごま 油 砂糖 ごま	豆板醤 酢 醤油 こ ちジャン ラーメンスー プ ラー油 豚骨
	鮭チーズフライ	鮭 チーズ 大豆製品	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 大豆 油 でん粉 砂糖	食塩
柿		柿			
12 ／ 火	ご飯	牛乳		牛乳	精白米
	どさんこ汁	豚肉 白みそ	もやし 人参 玉ねぎ コーン 生姜 にんにく	じゃがいも バター ご ま油	一味唐辛子 煮干し
	チキン味噌カツ	鶏肉 白みそ		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油	塩
	キャベツ香味和え		キャベツ ゆかり		塩
13 ／ 水	揚げパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター 上南粉 大豆油	塩
	肉団子と野菜の生姜スープ	鶏肉 豚肉 大豆製品	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ 生姜	春雨	ラーメンスープ 塩 こ しょう 豚ガラ
	ほうれん草のオムレツ	卵	ほうれん草	大豆油 でん粉	
ヨーグルト	スキムミルク ゼラチン			砂糖	
14 ／ 木	ご飯	牛乳		牛乳	精白米
	なめこと大根のみそ汁	赤みそ 白みそ	なめこ 大根 長ねぎ		煮干し
	豚肉のから揚げ	豚肉	生姜	でん粉 油	酒 醤油
小松菜のオイスターソース炒め	鶏肉	小松菜 玉ねぎ 人参 にんにく	サラダ油	醤油 オイスターソース	
15 ／ 金	コッペパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	野菜のスープ	豚肉	玉ねぎ 人参 バゼリ	じゃがいも サラダ油 砂 糖	コンソメスープ 塩 こしょ う 鶏ガラスープ
	かぼちゃと豆のコロッケ	金時豆 大豆 いんげん豆	かぼちゃ	パン粉 小麦粉 油	塩
ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ	ブロッコリー	サラダ油 ごま油 ごま	醤油	
18 ／ 月	タコライス	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豚レ バー チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト水煮 ピーマン キャ ベツ	精白米 サラダ油 砂糖	酒 塩 こしょう チリ ペッパー カレー粉 トマト ケチャップ オイスター ソース
	マカロニサラダ		玉ねぎ 人参	マカロニ マヨネーズ(ノン エッグ)	酢 塩 黒こしょう
	ミルクコーヒー			砂糖	コーヒー 塩

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
19 火	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	カレー豆腐		豆腐 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ しめじ ピーマン	でん粉 サラダ油 砂糖	醤油 カレールウ カレー粉 けずり節
	白菜の炒めナムル			白菜 人参	ごま 砂糖 ごま油	醤油 酢 一味唐辛子
	柿			柿		
20 水	背割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ほうれん草のミルクスープ		豚肉 牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガ ラスープ
	照りマヨチキン(ハッガメーズ)		鶏肉		でん粉 油 砂糖 ハッガメーズ(ノンエッグ)	醤油 酒 みりん
	キャベツのコンソメ煮			キャベツ 人参 コーン		コンソメ 塩 こしょう
21 木	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ 白みそ	長ねぎ えのきだけ	じゃがいも	煮干し
	鮭と大豆のごまがらめ		鮭 大豆	グリーンピース	でん粉 油 ごま 砂糖	醤油
	小松菜の煮浸し		かつお節	小松菜 人参	砂糖	醤油 みりん
22 金	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
	シーフードスパゲティ		ペビーはたて いか 豚肉	しめじ 玉ねぎ 人参 小 松菜	スパゲティ サラダ油 バ ター	醤油 ラーメンスープ 塩 こ しょう
	いもコロッケ			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 水あめ 大豆油	塩
	はちみつレモンゼリー			レモン果汁	水あめ 砂糖 はちみつ	
25 月	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	わかめと春雨のスープ		わかめ 高野豆腐	長ねぎ 人参 小松菜	春雨 ごま油	ラーメンスープ 塩 こしょう 豚 ガラ
	油淋鶏		鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	でん粉 油 砂糖 ごま油	酒 こしょう 醤油 酢 酒
	大根の甘酢和え			大根	砂糖 ごま油	酢 醤油
26 火	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	玉ねぎのかき玉汁		卵 豆腐	玉ねぎ 長ねぎ 人参	でん粉	醤油 酒 だし昆布 けずり 節
	たらフライ		たら		小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう
	ほうれん草と人参のごま和え			ほうれん草 人参	ごま 砂糖	醤油

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 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
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参		ごま油 ラーメンスープ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	ミートボール照り焼きソース		鶏肉 大豆製品	玉ねぎ 生姜 にんにく		ラード 砂糖 でん粉 油 塩 酢 オイスターソース
	大根とササミのマヨネーズサラダ		ササミ	大根		マヨネーズ(ノンエッグ) こしょう
28 木	減量ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	みそラーメン		豚肉 鶏肉 かまぼこ 赤 みそ 白みそ	もやし 人参 長ねぎ ほ うれん草 生姜 にんにく	ラーメン サラダ油 ごま 油 白ごま	醤油 酒 みりん 豆板醤 一味唐辛子 ラーメンスープ 豚骨 煮干し
	揚げ餃子		豚肉	キャベツ 玉ねぎ いら 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 パーム油 大豆油	醤油 塩
	みかん			みかん		
29 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
	さつまいものシチュー		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン		さつまいも バター サラ ダ油 ベシヤメルルフ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	メンチカツ		豚肉 大豆製品	玉ねぎ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂 糖 大豆油 塩 こしょう
	りんご			りんご		

函館産の野菜を使っています！

給食では、9月上旬から1月下旬にかけて、じゃがいも、人参、長ねぎ、キャベツ、大根については、地場産物の活用を目的に、函館産を使用しています。

函館市亀田農業協同組合および市場関係者の方々のご協力により、毎年、旬の時期に一定の価格で提供してもらっている取組をしています。

地元でとれた新鮮な野菜は、栄養価が高く、みずみずしくておいしいです。農家のみなさんが、いろいろな苦労を経て一生懸命育てた野菜達です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、是非、函館産のおいしい野菜を味わって食べてみてください。



	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	772	16.0	31.6	425	4.2	2.8	295	0.45	0.61	33	7.2
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0