



11月 学校給食献立表



函館市立桔梗中学校

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
4 火	給食無し				
5 水	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 チーズ	人参 パセリ	パン粉 マカロニ コー ン	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	豚肉のカレー揚げ	豚肉	生姜 にんにく	でん粉 大豆油	酒 醤油 食塩 カレー粉
	キャベツとハムのフレンチサラダ	ハム	キャベツ	砂糖 サラダ油 マヨネーズ(ノック) オリーブ油	食塩 果実酢 こしょ う
6 木	ご飯	牛乳		精白米	
	チゲ鍋	豚肉 豆腐	白菜 しめじ 長ねぎ 大根 人参 たら にん にく	ごま油	醤油 塩 赤みそ 豆板 醤 けずり節 豚ガラ コチュジャン
	とり天	鶏肉 卵	にんにく	小麦粉 大豆油	塩
	梨		梨		
7 金	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	人参 玉ねぎ グリンピー ス にんにく	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう
	かぼちゃミルク煮	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	バター 生クリーム 砂糖	塩
	ヨーグルト	ヨーグルト			
10 月	ご飯	牛乳		精白米	
	カレー豆腐	豆腐 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆	砂糖 大豆油 でん粉	醤油 カレールウ けずり節 カレー粉
	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
	柿		柿		

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 火	ご飯	牛乳		牛乳	精白米
	肉じゃが	豚肉	さやいんげん 人参 玉 ねぎ 白滝	じゃがいも 砂糖	醤油 酒
	鮭チーズのフライ	鮭 チーズ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 砂糖	塩
	大根のきんぴら	赤みそ 豚肉	大根 長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 ごま 大豆油	醤油 酒 一味唐辛子
12 水	コッペパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ミネストローネ	ウインナー チーズ	トマト 玉ねぎ パセリ にんにく	じゃがいも マカロニ オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう オレガノ 豚 ガラ
	小松菜のパペロンチーノ風	鶏肉	小松菜 しめじ キャベ ツ にんにく	オリーブ油	塩 こしょう たかの爪 コンソメ
	黄桃缶 チョコクリーム		黄桃		砂糖 ココア 大豆 粉乳
13 木	減量ご飯	牛乳		牛乳	精白米
	坦々うどん	豚肉	生姜 長ねぎ チンゲン 菜 もやし	うどん 大豆油 砂糖 ラー油 ごま ごま油	豆板醤 醤油 酢 コチ ジャン ラーメンスープ 豚骨
	厚焼き卵	卵		砂糖 大豆油	醤油 ゼラチン かつお 節だし
	白菜の南蛮漬け		白菜	砂糖 ごま油 ラー油	醤油 一味唐辛子
14 金	背割りパン	牛乳 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ポテトポターージュ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター 生ク リーム 大豆油	ベジマメルソース 塩 こ しょう 鶏ガラスープ
	スラッピー・ジョー	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参	大豆油 砂糖 パン粉	赤ワイン こしょう ケチャップ 中濃ソース マスタード
	ささみ入りキャベツサラダ	ささみ	キャベツ きゅうり	ごま マヨネーズ(ノンエッグ)	塩
17 月	ご飯(茶わん無し)	牛乳		牛乳	精白米
	ドライカレー	鶏肉 豚肉 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖 バター 大豆油	ケチャップ トマトピューレ 醬 油 中濃ソース ウスター ソース カレー粉 ガラムマ サラ クミン コリアンダー チリパウダー カレールウ 赤 ワイン 塩 こしょう
	れんこんとナッツの から揚げ	大豆	れんこん 人参 ごぼう	カシューナッツ でん粉 大豆油 砂糖	醤油 オイスターソース
	ミルメーク(コーヒー)			砂糖	コーヒー 塩
18 火	ご飯	牛乳		牛乳	精白米
	おでん	昆布 さつま揚げ 油揚げ うずら卵	こんにゃく 人参 大根	砂糖	醤油 酒 けずり節
	いわしのみそ煮	いわし 白みそ	生姜	砂糖	塩
	もやしのごま酢和え		もやし	ごま 砂糖 ごま油	醤油 酢 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なるもの	熱や力になるもの	調味料
19 / 水	きなこ揚げパン	牛乳	牛乳 きな粉 卵 スキムミルク		小麦粉 砂糖 上南粉 大豆油 バター	塩
	アイントプフ		ワインナー 大豆	人参 玉ねぎ さやいんげん いんげん豆 えんどう豆 ガルバンナー レンズまめ あずき	じゃがいも オリーブ油 押し麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび でん粉	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	肉団子ケチャップだれ		鶏肉 豚脂	玉ねぎ にんにく しょうが トマト	砂糖 なたね油	ケチャップ 食酢 醤油 塩
	ワインゼリー				砂糖	赤ワイン
20 / 木	ご飯 和食の日	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		油揚げ 卵 白みそ	玉ねぎ えのき		煮干し
	豚肉と大根の煮物		豚肉 ちくわ でん粉	大根 人参 こんにゃく	砂糖 大豆油	酒 醤油 オイスターソース
	キャベツの塩昆布あえ		塩昆布	キャベツ	ごま油 ごま	塩
21 / 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		いか えび ベーコン	しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン	スパゲティ 大豆油 オリーブ油	醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう 酒
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳 大豆製品	かぼちゃ	砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油	塩
	バナナ			バナナ		酢
25 / 火	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		わかめ 白みそ	長ねぎ	じゃがいも	煮干し
	とりたま丼		鶏肉 卵	ごぼう 人参 長ねぎ 生姜 つきこんにゃく さやいんげん みかん	大豆油 砂糖	醤油 酒
	みかん					
26 / 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
	玉ねぎとひき肉のスープ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ にんにく	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ 赤ワイン
	オムレツきのこソースがけ		卵	玉ねぎ しめじ えのき	砂糖 小麦でん粉 バター	醸造酢 醤油 塩 植物油 卵黄 卵白 トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン こしょう
	きゅうりとツナのごまマヨサラダ		ツナ	きゅうり	マヨネーズ(ノンエッグ) ごま	塩 こしょう
27 / 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	味噌ラーメン		豚肉 焼きのし 赤みそ 白みそ	もやし 長ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく 生姜	ラーメン ごま ごま油 大豆油	ラーメンスープ 醤油 酒 みりん 豆板醤 一味唐辛子 豚骨 煮干し
	揚げぎょうざ		豚肉	キャベツ 玉ねぎ たら 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油	醤油 塩
	りんご			りんご		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
28 / 金	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳		小麦粉 砂糖 ラード 上新粉	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 グリンピース	さつまいも バター 大豆油	ベシヤメルソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	豆腐ハンバーグトマトソースがけ		大豆 鶏肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ しめじ トマト	ラード 砂糖 でん粉 大豆油	赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 みりん
	パン缶				パン	砂糖



11月14日(金) アメリカ生まれのサンドイッチ「スラッピー・ジョー」

「スラッピー・ジョー」は、アメリカの家庭料理です。「スラッピー(Sloppy)」は「だらしない」という意味。名前の通り、甘辛く煮込んだひき肉や野菜の具材をパンにはさむため、具がこぼれやすいのが特徴です。

【スラッピー・ジョーの魅力】

アメリカの映画やドラマにもよく登場する、親しみやすいソウルフードです。



11月19日(水) ドイツの家庭料理「アイントプフ」

19日の給食は、ドイツの具たくさんスープ「アイントプフ」です。ドイツ語で「一つの鍋(Eins=一つ、Topf=鍋)」という意味で、その名の通り、肉やワインナー、じゃがいも、豆、野菜を一つの鍋でじっくり煮込みます。

【アイントプフの魅力】

一皿完結の栄養満点スープ: たんぱく質、エネルギー源、ビタミン・食物繊維がバランスよく摂れるため、成長期の体作りに最適です。

もったいない知恵: 残り物や保存食を無駄なく使う、ドイツの家庭の知恵が詰まった料理です。

寒い時期に体を温めてくれる、ドイツの食文化を味わってみましょう



	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				食物繊維 g
							A	B1	B2	C	
							IU	mg	mg	mg	
月平均 栄養価	717	17.6	36.2	436	4.7	2.7	330	0.49	0.63	34	7.7
基準 栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0