



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するもの	熱や力になるもの	調味料
1 ／ 火	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	みそ汁	冷凍さざみ揚げ 生豆腐 白みそ	長ねぎ	じゃがいも	煮干し	
	豚肉と玉ねぎの生姜焼き風	豚肩スライス	玉ねぎ 冷凍しょうが	上白糖 サラダ油	清酒 みりん 醤油	
	白菜と鶏肉のごま煮	若鶏胸カット	白菜 人参	すりごま(白) 上白糖 サラダ油	清酒 醤油	
2 ／ 水	丸割りパン	牛乳 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳			強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	人参ポタージュ	はたてがい 脱脂粉乳 全粉乳 牛乳 クリーム ナチュラルチーズクリーム	人参 玉ねぎ しめじ	バター 薄力粉 サラダ 油 とうもろこしでん粉 上白糖 なたね油 バーム油	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)	
	ハンバーグ	大豆たんばく 豚ひき肉 鶏肉ひき肉	玉ねぎ	でん粉 ラード 上白糖 バター	食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 醤油	
	フルーツ白玉		黄桃缶 パイナップル	水稲穀粒(もち米)		
3 ／ 木	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	豚汁	豚肩スライス 生豆腐 白みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	煮干し	
	くじらの竜田揚げ	くじら肉カット	冷凍しょうが	でん粉 油(大豆白紋)	清酒 醤油	
	白菜の炒め物	豚肩ひき肉	白菜 人参 冷凍しょうが	いりごま(白) 上白糖 ごま油	豆板醤 醤油 穀物酢 一味唐辛子	
4 ／ 金	コッペパン／黒豆きなこクリーム	牛乳 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 きな粉			強力粉 上白糖 バター ショートニング 粒あめ ごま油 大豆白紋油 ぶどう糖 とうもろこし油 バーム油	食塩
	春雨スープ	うずら卵	白菜 長ねぎ 冷凍しょうが 玉ねぎ にんにく	春雨 ぶどう糖 ごま油	春雨 ぶどう糖 ごま油	
	チキントマト煮	若鶏胸カット	玉ねぎ しめじ トマト トマトピューレー 冷凍にんにく	上白糖 サラダ油	トマトケチャップ 中濃ソース	
	大学芋			さつまいも 油(大豆白紋) 上白糖 いりごま(白)	醤油	
7 ／ 月	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	マーボー豆腐	生豆腐 豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり 赤みそ	長ねぎ ビーマン 冷凍しょうが 冷凍にんにく	でん粉 ごま油 上白糖 サラダ油	醤油 清酒 ラー油 一味唐辛子 豆板醤	
	チャプチェ	豚肩スライス	玉ねぎ 人参 ビーマン 冷凍にんにく	春雨 上白糖 サラダ油	醤油 デンメンジャン	
	梨		なし			

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【茶碗なし】	牛乳 牛乳			精白米	
	ピビンバ	豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり 赤みそ	もやし 冷凍ほうれん草 人参 冷凍にんにく 長ねぎ 冷凍しょうが	いりごま(白) 上白糖 ごま油	醤油 コチジャン 一味唐辛子 清酒	
	わかめスープ	カットわかめ うずら卵 生豆腐	ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖	食塩 ごしょう 醤油 胡椒	
	焼きプリンタルト	鶏卵 卵黄 加糖卵黄 加工乳(濃厚) 脱脂粉乳		薄力粉 上白糖 マーガリン	食塩	
9 ／ 水	黒糖パン	牛乳 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖 ショートニング マーガリン	食塩
	ポトフ	ウィンナースライス	人参 キャベツ 玉ね ぎ	じゃがいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)	
	肉団子のケチャップ煮	大豆たんばく ぶたひき肉 鶏肉ひき肉	玉ねぎ にんにく しょうが	上白糖 なたね油 ラード 油(大豆白紋)	食塩 醤油 トマトケチャップ ウスターソース	
	フルーツクリーム	冷凍ホイップクリーム ヨーグルト	黄桃缶 パイナップル	上白糖		
10 ／ 木	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	根菜ごま汁	冷凍さざみ揚げ 白みそ 豆乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも ねりごま(白) いりごま・すりごま(白)	出し昆布 煮干し	
	豚肉と春雨の炒め物	豚肩スライス	玉ねぎ 人参 冷凍にんにく 冷凍しょうが	春雨 サラダ油 ごま油	オイスターソース 清酒 醤油 みりん	
	みそおでん	うずら卵缶 若鶏胸カット 棒天 煮昆布 白みそ	大根 人参	こんにゃく 上白糖	みりん 清酒	
11 ／ 金	小型コッペパン	牛乳 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳			強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	ひじきスバゲティ	ひじき 豚肩スライス かのこいか	人参 ビーマン 玉ねぎ	薄力粉 オリーブオイル バター サラダ油 上白 糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	醤油 食塩 胡椒	
	ポテトナッツ	ウィンナースライス	玉ねぎ	じゃがいも サラダ油 油(大豆白紋) カシューナッツ	食塩 胡椒	
	ごはん【茶碗なし】	牛乳 牛乳			精白米	
14 ／ 月	豚丼	豚肩スライス	玉ねぎ 長ねぎ 冷凍しょうが 冷凍にんにく	サラダ油 上白糖 いりごま(白)	醤油 清酒 みりん	
	みそ汁	生豆腐 冷凍さざみ揚げ 白みそ	大根 長ねぎ		煮干し	
	ストロベリーヨーグルト	てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳	いちご	上白糖		
	減量ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
15 ／ 火	カレーうどん	若鶏胸スライス 焼きのし 冷凍さざみ揚げ	玉ねぎ 長ねぎ	薄力粉 でん粉 上白糖 とうもろこしでん粉 ぶどう糖 バーム油	醤油 カレー粉 みりん 清酒 けずり節 出し昆布	
	大豆とごぼうのごまがらめ	大豆	ごぼう 冷凍しょうが	でん粉 油(大豆白紋) 上白糖 水あめ いりごま(白)	醤油 オイスターソース	
	フルーツゼリー	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 加糖練乳	黄桃缶 パイナップル	上白糖 水あめ		

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
16 ／ 水	コッパン／いちごジャム	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		いちご	強力粉 上白糖 バター ショートニング 水あめ	食塩
	ブラウنشチュー	若鶏胸カット		人参 玉ねぎ トマトピューレー	じゃがいも ぶどう糖 薄力粉 上白糖 パター とうもろこしでん粉 バーム油 サラダ油	食塩 赤ワイン 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	かぼちゃチーズフライ	大豆たんばく 牛乳 プロセスチーズ		かぼちゃ	薄力粉 バン粉 でん粉 上白糖 ぶどう糖 油(大豆・菜種油) マーガリン 油(大豆白紋)	食塩
	カクテルゼリー	豆乳 てんべさ(寒天)		ぶどう もも りんご 黄桃缶 バイン缶	上白糖	
17 ／ 木	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	白玉団子汁	豚肩スライス 高野豆腐		大根 人参 ごぼう	水稲穀粒(もち米) 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	醤油 食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	スタミナ納豆	ひきわり納豆 若鶏胸ひき肉 細かいけずり節		冷凍しょうが 冷凍にんにく 小ねぎ	ごま油 上白糖	清酒 醤油 ラー油 穀物酢
	人参シリアル	まぐろ類きはだ		人参 もやし	米ぬか油 いりこま(白) サラダ油	みりん 醤油 食塩 胡椒
18 ／ 金	コッパン／ブルーベリージャム	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		ブルーベリー	強力粉 上白糖 パター ショートニング 水あめ	食塩
	ワントンスープ	豚肩スライス うずら卵		えのきだけ 長ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ にんにく	薄力粉 ぶどう糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	マカロニグラタン風	ウィンナースライス ほたてがし 全粉乳 脱脂粉乳 牛乳 ナチュラルチーズクリーム		玉ねぎ しめじ	薄力粉 なたね油 とうもろこしでん粉 上白糖 バーム油 サラダ油 パター	食塩 胡椒
	いちごゼリー			いちご 黄桃缶	上白糖 ぶどう糖	
24 ／ 木	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	さつま汁	若鶏胸カット 生豆腐 白みそ		人参 大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも つきこんにゃく	煮干し
	カツオカツ	そうだがつお		玉ねぎ	薄力粉 バン粉 上白糖 大豆白紋油 油(大豆白紋)	醤油 食塩
	キャベツの炒めナムル			キャベツ 人参 玉ねぎ 冷凍ほうれん草	いりごま(白) 上白糖 ごま油	醤油 穀物酢 一味唐辛子
25 ／ 金	小型コッパン	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳			強力粉 上白糖 パター ショートニング	食塩
	スパゲティミートソース	豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり		人参 玉ねぎ トマトピューレー	薄力粉 オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 食塩 胡椒
	お月見団子				水稲穀粒(もち米) 上白糖 でん粉	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するもの	熱や力になるもの	調味料
28 ／ 月	ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	スープカレー	若鶏胸カット		なす ビーマン 人参 玉ねぎ 冷凍にんにく	じゃがいも 油(大豆白紋) サラダ油 上白糖 薄力粉 ぶどう糖 還元麦芽糖 とうもろこしでん粉 バーム油	食塩 トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 グラムマサラ クミン チリペッパー 醤油 胡椒 冷凍ガラ(豚骨)
	厚焼き卵	鶏卵 大豆たんばく			砂糖 小麦澱粉 油	食塩 醤油 和風だし 酢
	ミニトマト(2個)			ミニトマト		
29 ／ 火	減量ごはん	牛乳 牛乳			精白米	
	ねぎうどん	若鶏胸スライス 冷凍ささみ揚げ		長ねぎ 玉ねぎ 人参	薄力粉 サラダ油	清酒 みりん 醤油 出し昆布 けずり節
	いわしみそ煮	まいわし 白みそ		生姜	上白糖	食塩
	ごまポテト				じゃがいも 油(大豆白紋) いりごま(白) 上白糖	食塩
30 ／ 水	コッパン／チョコクリーム	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 黄だいず			強力粉 上白糖 バター ショートニング ぶどう糖	食塩
	白菜のクリーム煮	ウィンナースライス 牛乳 ほたてがし 全粉乳 脱脂粉乳 ナチュラルチーズクリーム		白菜 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも なたね油 とうもろこしでん粉 薄力粉 バーム油 バター 上白糖 サラダ油	食塩 冷凍ガラ(豚骨) 胡椒
	鶏むね肉と野菜の甘酢炒め	若鶏胸カット		ビーマン 玉ねぎ	でん粉 油(大豆白紋) 上白糖	食塩 胡椒 醤油 穀物酢 清酒
	りんご			りんご		



2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

1日を元気にスタートさせるには…

夜は早めに寝る



朝食を食べよう



トイレに行こう



朝日を浴びよう

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。