



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
2 ／ 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	坦々うどん		豚肩ひき肉 大豆ひきわり	長ねぎ 生姜 もやし チンゲン菜 玉ねぎ にんにく	薄力粉 サラダ油 ごま油 ねりごま(白) ぶどう糖 上白糖	豆板醤 穀物酢 醤油 コチジャン 食塩 胡椒 ラー油 冷凍ガラ(豚骨)
	厚揚げの甘辛煮		生揚げ	人参 玉ねぎ にんにく	上白糖 でん粉 サラダ油	醤油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト		
4 ／ 水	赤川中学校 開校記念日 					
5 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ちゃんこ鍋		豚肩スライス 焼きちくわ 冷凍ささみ揚げ	白菜 長ねぎ ごぼう 人参	サラダ油 ごま油	醤油 清酒 みりん 食塩 けずり節 出し昆布
	さんまの生姜煮		さんま	生姜	上白糖 水あめ	醤油
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ	上白糖	けずり節 出し昆布 みりん 醤油
6 ／ 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 きなこ		強力粉 上白糖 バター ショートニング 粉あめ ごま油 ぶどう糖 とうもろこし油 大豆白絞油 パーム油	食塩
	オニオンガーリックスープ		若鶏胸カット	玉ねぎ 人参 にんにく	サラダ油 上白糖 ぶどう糖 ジャがいも 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	オムレットマトミート		鶏胸肉 鶏卵	玉ねぎ トマト加工品ピューレー	油(大豆・菜種油)	トマト加工品ケチャップ
	ブロッコリーとコーンのソテー		ウインナースライス	冷凍ブロッコリー ホールコーン缶 にんにく	サラダ油	醤油 食塩 胡椒
9 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	かみなり汁		生豆腐 豚肩スライス 凍結全卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ	サラダ油 ごま油 でん粉	醤油 食塩 出し昆布 けずり節
	ししゃもの天ぷら		からふとししゃも		薄力粉 でん粉 なたね油 パーム油 油(大豆白絞)	食塩
	根菜の麻婆仕立て		豚肩ひき肉	大根 人参 ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豆板醤 醤油

秋が深まり、温かい食べ物が恋しい季節になりましたね。11月前半の献立には、今が旬のさんまや鮭、旬の野菜をふんだんに使ったメニューが登場します。しっかり食べて体を内側から温め、学習や部活動に元気に取り組んでいきましょう！



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するもの	熱や力になるもの	調味料
10 ／ 火	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米	
	ピビンバ		豚肩ひき肉 赤みそ 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり	もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	いりごま(白) 三温糖 ごま油	醤油 コチジャン 一味唐辛子 清酒
	みそ汁		冷凍ささみ揚げ 白みそ		じゃがいも	煮干し
	ソフルール(ストロベリー)		てんべさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳	いちご	上白糖	
11 ／ 水	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
	チキンチャウダー		若鶏胸カット ほたてが 脱脂粉乳 牛乳 全粉乳 ナチュラルチーズクリーム	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも サラダ油 薄力粉 なたね油 とうもろこしでん粉 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖 バター	白ワイン 食塩 ローリエパウダー 冷凍ガラ(とり骨)
	鮭とチーズのフライ		大豆たんばく しろさけ プロセスチーズ	玉ねぎ	薄力粉 パン粉 でん粉 上白糖 油(大豆・菜種油) 油(大豆白絞) ぶどう糖	食塩
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 ホールコーン缶	オリーブオイル 上白糖	果実酢 食塩 胡椒
12 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	五目あんかけ豆腐		生豆腐 豚肩スライス	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 しめじ	上白糖 サラダ油 でん粉	醤油 けずり節
	鶏肉の香味揚げ		若鶏胸カット 青のり	生姜	いりごま(黒) でん粉 油(大豆白絞)	食塩 清酒 醤油
	りんご			りんご		
13 ／ 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
	トマトクリームスパゲティ		牛乳 クリーム	玉ねぎ 人参 冷凍ほうれん草 トマト水煮	薄力粉 ぶどう糖 オリーブオイル 上白糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒
	キャベツとハムのフレンチサラダ		ボンレスハム 大豆たんばく	キャベツ	上白糖 三温糖 油(大豆・菜種油) オリーブオイル	食塩 胡椒 穀物酢 果実酢
	チーズ(MBP)		プロセスチーズ			
16 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		生豆腐 白みそ	なめこ 大根		煮干し
	鶏と根菜の甘辛和え		若鶏胸カット	ごぼう 人参	でん粉 油(大豆白絞) 上白糖 いりごま(白)	醤油 清酒 みりん
	白菜の浅漬け			白菜 人参		食塩 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
17 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	鶏ごぼう汁		若鶏ももスライス 高野豆腐きざみ	ごぼう 人參 長ねぎ 小松菜	サラダ油	醤油 食塩 みりん 胡椒 けずり節 出し昆布
	さばのみそ煮		ごまさば 白みそ		でん粉 上白糖	
	れんこんとさつま芋と大豆のごまからめ		大豆	れんこん	でん粉 油(大豆白紋) さつまいも 三温糖 ねごま(白) すりごま(白)	醤油
18 ／ 水	背割りパン	牛乳	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
	イタリアンスープ		豚ももひき肉	トマト水煮 玉ねぎ 人參	薄力粉 ぶどう糖 上白糖 還元麦芽糖 オリーブオイル	食塩 白ワイン 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	カールレイモンソーゼージ(レモン&パプリカ)		ぶたひき肉		上白糖 ラード	食塩 バックケチャップ
	青のりポテト		青のり		じゃがいも 油(大豆白紋)	食塩
19 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	味噌ラーメン		豚肩ひき肉 白みそ 大豆ひきわり 焼きのし 赤みそ	ちやし 人參 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ	薄力粉 サラダ油 ごま油 ぶどう糖 いりごま(白)	醤油 清酒 みりん 豆板 醤油 一味唐辛子 食塩 胡椒 冷凍ガラ(豚骨) 煮干し
	揚げぎょうざ(2個)		ぶたひき肉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	薄力粉 上白糖 ラード 油(大豆白紋)	醤油 食塩
	ソファール(いちご)		てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳	いちご	上白糖	
20 ／ 金	コッペパン	牛乳	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
	ポテトポタージュ		ウインナースライス はたてがし クリーム 脱脂粉乳 全粉乳 牛乳 ナチュラルチーズクリーム	玉ねぎ しめじ	じゃがいも サラダ油 とうもろこしでん粉 上白糖 薄力粉 パター なたね油 バーム油	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	きのこソースハンバーグ		大豆たんばく ぶたひき肉 鶏肉ひき肉	玉ねぎ えのきだけ しめじ トマトピューレー	でん粉 ラード 薄力粉 サラダ油 バーム油 上白糖 ぶどう糖 とうもろこしでん粉	食塩 胡椒 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース
	りんご			りんご		
24 ／ 火	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	人參 大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも	煮干し
	厚焼き卵		大豆たんばく 鶏卵		上白糖 大豆白紋油 油(大豆・菜種油)	醤油 食塩 穀物酢
	おでん		煮昆布 揚げボール 冷凍さき揚げ	人參 大根	こんにゃく 上白糖	醤油 清酒 けずり節

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
25 ／ 水	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
	スバゲティ・ミートソース		豚肩ひき肉 豚レバー 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり	にんにく 人參 玉ねぎ トマトピューレー	薄力粉 小麦粉 オリーブオイル サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース 食塩 中濃ソース 胡椒
	大学芋				さつまいも 油(大豆白紋) 上白糖	醤油 みりん
	ソファール		てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳		上白糖	
26 ／ 木	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米	
	ハヤシライス		豚肩スライス	人參 玉ねぎ しめじ トマトピューレー	じゃがいも サラダ油 薄力粉 上白糖 ぶどう糖 バーム油 とうもろこしでん粉	トマトケチャップ ウスターソース 食塩 中濃ソース 醤油 胡椒
	フルーツ白玉			黄桃缶 パイナップル バナナ	水稲穀粒(もち米)	
	コッペパン	牛乳	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
27 ／ 金	ジュリエヌスープ		バラベーコン	玉ねぎ 人參 にんにく	じゃがいも 上白糖 オリーブオイル ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	グラタン		若鶏胸カット 全粉乳 ほたてがし ゴーダチーズ チェダーチーズ パルメザンチーズ 脱脂粉乳 牛乳 ナチュラルチーズクリーム	玉ねぎ 人參 しめじ ホールコーン	サラダ油 なたね油 上白糖 薄力粉 パター バーム油 パン粉 とうもろこしでん粉	食塩 胡椒
	カクテルゼリー		豆乳 てんぐさ(寒天)	ぶどう もも りんご 黄桃缶 パイナップル	上白糖	
30 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	和風スープカレー		若鶏胸ひき肉 生揚げ	ごぼう なす 大根 人參 玉ねぎ にんにく	でん粉 上白糖 ラード サラダ油 ぶどう糖 薄力粉 バーム油 とうもろこしでん粉	食塩 トマトケチャップ カレー粉 ウスターソース クミン 醤油 チリハチバー 中濃ソース 胡椒
	ささみカツ		大豆たんばく 鶏成鶏肉ささ身		薄力粉 パン粉 上白糖 油(大豆・菜種油) ショートニング でん粉 油(大豆白紋) ぶどう糖	食塩
	フルーツクリームあえ		冷凍ホイップクリーム ヨーグルト	黄桃缶 パイナップル バナナ	上白糖	

冬の訪れを感じる季節となりました。朝晩の冷え込みも強まってきましたので、今月後半の給食では体の中からぽかぽかと温まる汁物や、栄養たっぷりの旬の食材を多く取り入れています。バランスの良い食事でご体を温め、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。

