

令和6年度 10月分



学校給食献立表

函館市立亀田中学校

～今月の函館産食材使用予定（都合により変更になる場合があります）～

じゃがいも、人参、長ねぎ、キャベツ、大根、かぼちゃ、りんご、だし昆布

※都合により変更になる場合があります

| 日 曜 | 献立名 | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|--------|-----------------|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| | | 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 | | |
| 1 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | 761 Kcal | |
| | ハヤシライス | 豚肉 | 人参、玉ねぎ、しめじ、トマト | 精白米、じゃがいも、小麦粉(ハヤシルウ)、油 | 21.7 g | |
| | フレンチサラダ | | キャベツ、人参、とうもろこし | フレンチドレッシング | 21.5 g | |
| | ミルク(ココア) | | | 砂糖、ココア | 2.9 g | |
| 2 水 | コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 | 小麦粉 砂糖 バター | 747 Kcal | |
| | 生姜スープ | 豆腐の日献立 | 豚肉 | 大根、小松菜、もやし、生姜 | 35.2 g | |
| | 豆腐グラタン | | 豆腐、ウインナー、牛乳、スキムミルク、シュレットチーズ、パルメザンチーズ | 人参、玉ねぎ | 小麦粉(ベシャメルソース)、バター、油、パン粉 | 31.3 g |
| | りんご | | | りんご | 3.5 g | |
| 3 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 | 779 Kcal | |
| | 白菜のみそ汁 | | 油揚げ、みそ | 白菜、もやし、人参 | 31.1 g | |
| | 豚肉のかりん揚げ | | 豚肉 | 生姜 | でん粉、大豆油、砂糖 | 24.1 g |
| | ひじきの炒め煮 | | ひじき、さつま揚げ | 人参、さやいんげん | 砂糖、油、ごま | 3.4 g |
| 4 金 | 美原祭のため、給食はありません | | | | | |
| 7 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 | 776 Kcal | |
| | 韓国風すき焼き | | 豚肉、焼き豆腐 | しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、人参、えのきだけ、生姜、にんにく、りんご | ごま油、砂糖 | 28.9 g |
| | 茎わかめカツ | | 茎わかめ | 人参、玉ねぎ、こんにゃく | パン粉、コーンスターチ、油、砂糖、小麦粉、でん粉、大豆油 | 25.6 g |
| | もやしのナムル | | | もやし | 砂糖、ごま油、ごま | 2.3 g |

| 日 曜 | 献立名 | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|---------|---------------------------------|-------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------|
| | | 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 | | |
| 8 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 | 803 Kcal | |
| | 呉汁 | | 大豆、みそ | 大根、人参、つきこんにゃく、長ねぎ | じゃがいも | 34.3 g |
| | 鶏肉とねぎの甘酢炒め | | 鶏肉 | 長ねぎ、玉ねぎ、人参 | でん粉、大豆油、油、砂糖 | 20.8 g |
| | 柿 | | | 柿 | | 2.4 g |
| 9 水 | コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 | 小麦粉 砂糖 バター | 747 Kcal | |
| | じゃがいものトマトスープ | | 鶏肉 | 小松菜、玉ねぎ、人参、とうもろこし、トマト | じゃがいも、砂糖 | 28.7 g |
| | 野菜とチーズのオムレツ | | 卵、チーズ、ベーコン、牛乳 | 玉ねぎ | じゃがいも、砂糖、でん粉、油 | 34.8 g |
| | キャベツとウインナーのソテー(○) チョコクリーム(●) | | ウインナー(○) 大豆、全粉乳(●) | キャベツ(○) | 油(○) 油、砂糖、ココア(●) | 3.2 g |
| 10 木 | 2年生なし | 牛乳 | 牛乳 | | 781 Kcal | |
| | 中華飯 | 目の愛護デー献立 | 豚肉、うずら卵 | 人参、白菜、玉ねぎ、もやし、生姜 | 精白米、でん粉、油、ごま油 | 24.0 g |
| | 大学芋 | | | | さつまいも、大豆油、砂糖、ごま | 20.2 g |
| | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリー | グラニュー糖、粉あめ | 2.1 g |
| 11 金 | 小型コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 | 小麦粉 砂糖 バター | 784 Kcal | |
| | きのこの和風スパゲティ | | 豚肉 | しめじ、えのきだけ、まいたけ、玉ねぎ、キャベツ | スパゲティ、油、バター | 30.0 g |
| | てりやきポテト | 2年生なし | | | じゃがいも、でん粉、大豆油、砂糖 | 26.7 g |
| | チーズ | | チーズ | | | 3.2 g |
| 15 火 | 減量ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 | 751 Kcal | |
| | みそ煮込みうどん | | 鶏肉、油揚げ、みそ | 長ねぎ、玉ねぎ、人参、小松菜 | うどん | 23.6 g |
| | 野菜かき揚げ | 十三夜献立 | 大豆 | 玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊 | 油、小麦粉、大豆油 | 21.9 g |
| | 栗とさつまいもの甘煮 | | | | 栗、さつまいも、砂糖 | 2.0 g |
| 16 水 | コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 | 小麦粉 砂糖 バター | 798 Kcal | |
| | かぼちゃポタージュ | | ベーコン、牛乳、スキムミルク | かぼちゃ、玉ねぎ | バター、小麦粉(ベシャメルソース) | 31.9 g |
| | ミートボールのケチャップ煮 | | 鶏肉、豚肉、大豆 | 玉ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ、人参、トマト | ラード、砂糖、油、でん粉、大豆油 | 28.6 g |
| | 黄桃 | | | 黄桃 | 砂糖 | 2.6 g |

| 日 曜 | 献立名 | | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 日 曜 | 献立名 | | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------|---------------|----------------|--------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------|-------|--------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------|----------|-----|--|--|-----------|----------------|-----------|----------------|-------|------|--------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|-----|
| | | | 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 | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 752 Kcal | 25 金 | 小型コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 バター | 770 Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 沢煮椀 | | 油揚げ、鶏肉 | 人参、ごぼう、大根、白菜 | | 33.8 g | | スパゲティアラビアータ | | 鶏肉 | にんにく、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、トマト | スパゲティ、油、バター、砂糖 | 36.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉と厚揚げの卵とじ | | 豚肉、生揚げ、卵 | 玉ねぎ、長ねぎ、えのきだけ | 砂糖 | 24.5 g | | ほたてと大豆のスパイシー揚げ | | ほたて、大豆 | にんにく、生姜 | でん粉、大豆油 | 23.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 梨 | | | 梨 | | 2.7 g | | ヨーグルト | 3年生なし | スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、寒天 | | 砂糖 | 1.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 金 | 豆パン | 牛乳 | スキムミルク 卵 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 | 756 Kcal | 28 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 748 Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ひき肉と玉ねぎのスープ | | 豚肉 | 玉ねぎ、とうもろこし、人参 | 油 | 28.8 g | | 豆乳担々鍋 | | 鶏肉、生揚げ、豆乳、みそ | 白菜、人参、長ねぎ、大根、にんにく | ごま | 31.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | いかメンチカツ | | いか、大豆 | キャベツ、人参、生姜、にんにく | パン粉、砂糖、小麦粉、油、でん粉、大豆油 | 31.0 g | | えびシューマイ | | えび、たら | 玉ねぎ | 油、パン粉、でん粉、小麦粉、大豆油 | 24.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーのマヨネーズソテー | | ウインナー | ブロッコリー、玉ねぎ | 油、マヨネーズ(卵不使用) | 3.1 g | | もやしの中華炒め | | 鶏肉 | もやし、人参 | 油、ごま油 | 2.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 753 Kcal | 29 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 755 Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | サンラータン | | 豆腐、卵 | 人参、長ねぎ | 春雨、ごま油、でん粉 | 31.1 g | | せんべい汁 | | 鶏肉 | 人参、大根、長ねぎ、ごぼう、しめじ | かやきせんべい | 29.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ホイコーロー | | 豚肉 | キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 | 油、砂糖 | 23.0 g | | たらフライ | | たら | | 小麦粉、パン粉、大豆油 | 23.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 柿 | | | 柿 | | 2.5 g | | 白菜のごま煮 | | 油揚げ | 白菜 | ごま、砂糖、油 | 2.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 765 Kcal | 30 水 | コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 バター | 747 Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 | | 豚肉、みそ | 人参、長ねぎ、玉ねぎ、つきこんにゃく | じゃがいも、大豆油、砂糖、油 | 27.3 g | | ほうれん草と卵のスープ | | 卵、ベーコン | 人参、玉ねぎ、ほうれん草 | | 32.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 茎わかめのきんぴら | | 茎わかめ、油揚げ | ごぼう、人参 | 油、砂糖、ごま | 23.4 g | | 鶏肉とさつまいものマヨマスタード炒め | | 鶏肉 | | でん粉、大豆油、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(卵不使用) | 29.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | トマト | | | トマト | | 3.1 g | | りんご | | | りんご | | 3.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 水 | コッペパン | 牛乳 | スキムミルク 卵 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 バター | 758 Kcal | 31 木 | ハロウィン献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | 771 Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | マカロニスープ | | ウインナー | キャベツ、玉ねぎ、人参 | マカロニ、じゃがいも | 33.5 g | | ビーンズカレー | | 大豆、豚肉 | 人参、玉ねぎ、にんにく、トマト | 精白米、じゃがいも、小麦粉(カレールウ)、油 | 23.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | チリコンカン | | 鶏肉、豚肉、大豆 | 玉ねぎ、人参、トマト | 油、砂糖 | 29.7 g | | 大根サラダ | 1年生なし | | 大根、とうもろこし | ごま油、ごま | 21.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | りんご(○) ピーナッツバター(●) | | スキムミルク(●) | りんご(○) | ピーナッツバター、油、ごま油、グラニュー糖、コーンスターチ、でん粉(●) | 3.0 g | | ハロウィンかぼちゃプリン | | | かぼちゃ | 粉あめ、油、グラニュー糖、水あめ | 2.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 774 Kcal | <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">エネルギー Kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 g</th> <th rowspan="2">脂質 g</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th rowspan="2">亜鉛 mg</th> <th colspan="4">ビタミ</th> <th rowspan="2">食物繊維 g</th> <th rowspan="2">食塩 相当量 g</th> </tr> <tr> <th>A IU</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月平均栄養価</td> <td>766</td> <td>30.1</td> <td>25.3</td> <td>411</td> <td>4.2</td> <td>3.5</td> <td>295</td> <td>0.46</td> <td>0.57</td> <td>34</td> <td>7.7</td> <td>2.7</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミ | | | | 食物繊維 g | 食塩 相当量 g | A IU | B1 mg | B2 mg | C mg | 月平均栄養価 | 766 | 30.1 | 25.3 | 411 | 4.2 | 3.5 | 295 | 0.46 | 0.57 | 34 | 7.7 | 2.7 |
| | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | | | | | | | | | | | | | | 亜鉛 mg | ビタミ | | | | | 食物繊維 g | 食塩 相当量 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | A IU | B1 mg | B2 mg | C mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 月平均栄養価 | 766 | 30.1 | 25.3 | 411 | 4.2 | | | | | | | 3.5 | 295 | 0.46 | 0.57 | 34 | 7.7 | 2.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 石狩汁 | 和食の日 | | 鮭、豆腐、みそ | 人参、大根、キャベツ、長ねぎ | じゃがいも | 35.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉のから揚げ | | | 鶏肉 | 生姜 | でん粉、大豆油 | 22.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 人参とツナの炒め物 | | | ツナ | 人参 | 油、ごま | 2.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

