

令和6年度 9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、トマト、大根、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	
2 月	牛乳	牛乳			759 Kcal
	ガパオライス	鶏肉、豚肉、大豆	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、小松菜、にんにく、生姜、バジル	精白米、砂糖、油	30.3 g
	中華コーンスープ	豆腐、なると	とうもろこし、長ねぎ、人参	でん粉	20.1 g
	豆乳プリン	豆乳		砂糖、水あめ	3.1 g
3 火	ごはん	牛乳		精白米	747 Kcal
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、大根、人参、つきこんにゃく、長ねぎ	じゃがいも	35.5 g
	くじらの竜田揚げ	くじら	生姜	でん粉、大豆油	19.3 g
	しらすと白菜の炒め煮	しらす、けずり節	白菜	ごま油、砂糖	2.7 g
4 水	丸割パン	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	816 Kcal
	人参ポタージュ	牛乳	人参、玉ねぎ、パセリ	バター、小麦粉(ベシヤメルソース)	29.0 g
	ハンバーグ(和風ソース)	豚肉、鶏肉、大豆	玉ねぎ、オレンジ	ラード、でん粉、大豆油、油	40.7 g
	キャベツのバターソテー		キャベツ	バター、パックマヨネーズ(卵不使用)	3.3 g
5 木	減量ごはん	牛乳		精白米	747 Kcal
	カレーうどん	鶏肉、かまぼこ	玉ねぎ、長ねぎ、しめじ	うどん、でん粉、小麦粉(カレールウ)	32.3 g
	いかと大豆のべっこう煮	いか、大豆、みそ	グリーンピース、トマト	でん粉、大豆油、砂糖	18.4 g
	トマト		トマト		2.8 g
6 金	コッペパン	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	776 Kcal
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト	砂糖	33.4 g
	ごまポテト	黒ごまの日献立		じゃがいも、大豆油、ごま、砂糖	28.3 g
	パインアップル		パインアップル	砂糖	2.7 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	
9 月	ごはん	牛乳		精白米	792 Kcal
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、さやいんげん、つきこんにゃく	じゃがいも、砂糖	29.2 g
	イカカツ	いか、大豆		パン粉、小麦粉、でん粉、米粉、砂糖、油、大豆油	20.1 g
	みそきんぴら	みそ	人参、ごぼう、ピーマン	砂糖、ごま油	2.8 g
10 火	牛乳	牛乳			791 Kcal
	ガーリックペッパーライス	豚肉	とうもろこし、長ねぎ、にんにく	精白米、油、砂糖、バター	27.6 g
	かき玉スープ	豆腐、卵	小松菜、人参、長ねぎ	でん粉	25.6 g
	りんごのタルト	豆乳、大豆	りんご	砂糖、米粉、油、水あめ、でん粉、コーンフラワー	3.2 g
11 水	黒糖パン	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 黒砂糖 マーガリン	766 Kcal
	ミネストローネ	豚肉	トマト、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、にんにく	じゃがいも、オリーブ油	30.4 g
	ほたてハーブフライ	ほたて	にんにく、バジル	でん粉、大豆油	30.8 g
	ナッツ入りコーンソテー		とうもろこし、人参、玉ねぎ、枝豆	カシューナッツ、油	3.2 g
12 木	ごはん	牛乳		精白米	813 Kcal
	カレー豆腐	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、長ねぎ	でん粉、小麦粉(カレールウ)、砂糖、油	35.3 g
	肉シューマイ	豚肉	玉ねぎ、生姜	パン粉、でん粉、小麦粉、大豆油	27.6 g
	きゅうりともやしの炒めナムル		きゅうり、もやし	砂糖、ごま油、ごま	2.4 g
13 金	小型コッペパン	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	747 Kcal
	ひじきスパゲティ	ひじきの日 (9/15) 献立	ひじき、豚肉	人参、ピーマン、玉ねぎ	29.7 g
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ウインナー		ブロッコリー、人参、とうもろこし、にんにく	27.8 g
	ワッフルドック(チョコ)	卵、豆乳		砂糖、米粉、油、ココア、でん粉	3.0 g
17 火	ごはん	牛乳		精白米	845 Kcal
	小松菜と厚揚げのみそ汁	生揚げ、みそ	小松菜、人参、長ねぎ		29.1 g
	豚肉と里芋の炒め煮	豚肉	人参、玉ねぎ、つきこんにゃく、さやいんげん、生姜	里芋、大豆油、砂糖、油	21.9 g
	お月見団子			白玉粉、でん粉、砂糖	2.8 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するもの	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するもの	熱や力になるもの	
18 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	803 Kcal	27 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	847 Kcal
	チキンブラウンソース		鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、トマト	じゃがいも、小麦粉(ハヤシルウ)、バター、油	29.5 g		スパゲティミートソース		豚肉、鶏肉、大豆	人参、玉ねぎ、トマト	スパゲティ、油	34.6 g
	大豆コロッケ		大豆	玉ねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、大豆油	30.9 g		いもコロッケ			玉ねぎ	じゃがいも、水あめ、砂糖、パン粉、油、大豆油	29.7 g
	洋なし			洋なし	砂糖	3.2 g		ミルクメーカー(コーヒー)				砂糖	2.4 g
19 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	754 Kcal	30 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	747 Kcal
	けんちん汁	和食の日	豆腐	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、つきこんにゃく	油	27.7 g		ねぎうどん	鶏肉、油揚げ	長ねぎ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、生姜	うどん、油	26.7 g	
	さばのみそ煮		さば、みそ		でん粉、砂糖	26.5 g		揚げギョウザ	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら、生姜	ラード、でん粉、油、砂糖、小麦粉、大豆油	25.5 g	
	野菜のごま煮			キャベツ、小松菜、人参	ごま、砂糖、油	2.9 g		キャベツの炒め煮	さつま揚げ、ひじき(さつま揚げ)	キャベツ、人参	ごま、ごま油、砂糖	2.5 g	
20 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	794 Kcal	24 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	771 Kcal
	オニオンガーリックスープ			玉ねぎ、人参、にんにく	オリーブ油	26.6 g		スープカレー	鶏肉	ピーマン、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、大豆油、油、小麦粉(カレールウ)	28.0 g	
	メンチカツ		豚肉、大豆	玉ねぎ	パン粉、小麦粉、でん粉、油、グラニュー糖、大豆油	36.9 g		枝豆のペペロンチーノ炒め		枝豆、にんにく	オリーブ油	20.7 g	
ジャーマンポテト(○)、チョコクリーム(●)		ベーコン(○) 大豆、全粉乳(●)	玉ねぎ、パセリ(○)	じゃがいも、バター(○) 油、砂糖、ココア(●)	3.2 g	フルーツゼリーミックス(黄桃・いちご・杏仁)		黄桃、いちご	砂糖、水あめ	2.5 g			
25 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	759 Kcal	26 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	748 Kcal
	さつまいものクリーム煮		鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ	さつまいも、小麦粉(ベシヤメルソース)、バター、油	29.2 g		根菜のごま汁		油揚げ、みそ	人参、ごぼう、大根、長ねぎ	じゃがいも、ごま	27.2 g
	チキンナゲット		鶏肉、大豆	にんにく	コーンスターチ、パン粉、ラード、小麦粉、油、でん粉、大豆油	27.8 g		厚焼き玉子		卵、大豆		砂糖、小麦でん粉、油	23.7 g
	トマト			トマト		2.4 g		小松菜の煮びたし		さつま揚げ、ひじき(さつま揚げ)、けずり節	小松菜、人参	砂糖、油	2.7 g

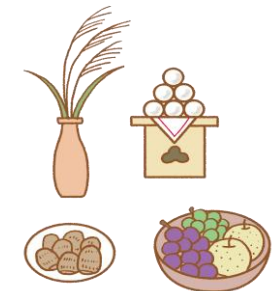
# 9/17(火)は十五夜です

十五夜とは？



月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦(旧暦)で、8月15日にあたる日です。美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。

お供え物は？



月見団子、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜の際には、里芋をお供えすることが多く、「芋名月」とも呼ばれます。

給食では、十五夜当日の9/17(火)に、「お月見団子」と「豚肉と里芋の炒め煮」を提供する予定です。十五夜の行事食や由来について、理解した上で味わって食べましょう。

	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	780	30.1	26.4	437	4.3	3.5	268	0.45	0.58	34	8.8	2.8