

令和6年度

9月 学校給食献立表

函館市立北中学校



暦の上では秋とはいえ、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

日 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
2 月	牛乳	牛乳		精白米
	ガパオライス	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 小松菜 生姜 ピーマン にんにく	精白米 砂糖 油
	わかめとコーンのスープ	わかめ 豆腐	とうもろこし 人参 長ねぎ もやし	でん粉 ごま油
	豆乳プリン	豆乳		砂糖 水あめ
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】29.4g 【脂質】20.9g 【食塩】2.8g				
3 月	ごはん	牛乳		精白米
	根菜汁	油揚げ みそ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	さつまいも
	くじらの竜田揚げ	くじら	生姜	でん粉 油
	白菜のじゃこ炒め	しらす	白菜	ごま ごま油
【和食の日】・・・9/4は「くじらの日」!道南地域では馴染みのある「くじら」を使ったメニューが登場! 【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】31.4g 【脂質】16.9g 【食塩】2.9g				
4 水	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖
	人参ポタージュ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ バター 油
	ハンバーグ和風ソース	豚肉 鶏肉	玉ねぎ オレンジジュース	でん粉 ラード 油 砂糖
	キャベツのバターソテー	ベーコン	キャベツ	バター
【エネルギー】796kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】35.5g 【食塩】3.7g				

※今月の「じゃがいも」「人参」「長ねぎ(下旬頃から)」は函館産です!

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量)g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン			食物せんい g	
							A ugRE	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均栄養価	770	15.6	29.5	2.7	429	4.8	281	0.45	0.58	31	8.1
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
5 木	減量ごはん	牛乳		精白米
	カレーうどん	鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	うどん 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 砂糖 油
	いかと大豆のべっこう煮	いか 大豆 みそ		でん粉 砂糖 油
	トマト		トマト	
【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】33.6g 【脂質】18.5g 【食塩】2.4g				
6 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖
	ポークビーンズ	豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース しめじ	砂糖
	黒ごまポテト	9/6は「黒ごまの日」		じゃがいも ごま 砂糖 油
	りんご		りんご	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】34.3g 【脂質】22.4g 【食塩】2.3g				
9 月	ごはん	牛乳		精白米
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 白滝	じゃがいも 砂糖
	春巻き	豚肉 ひじき	人参 たけのこ	小麦粉 でん粉 砂糖 油
	小松菜ともやしの煮浸し	油揚げ かつお節	小松菜 もやし	
【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】26.9g 【脂質】20.8g 【食塩】2.4g				
10 火	ピリ辛チキン丼	牛乳	鶏肉 厚揚げ	精白米 でん粉 でん粉 砂糖 油
	かき玉スープ	卵 はんぺん	人参 長ねぎ 白菜	でん粉
	チーズ	チーズ		
	【エネルギー】815kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】25.3g 【食塩】3.7g			
11 水	黒糖パン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 バター マーガリン 黒砂糖
	ミネストローネ	豚肉	玉ねぎ キャベツ トマト にんにく	じゃがいも マカロニ 砂糖
	かぼちゃと豆のコロッケ	大豆 いんげん豆	かぼちゃ	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	コーンソテー	ウインナー	とうもろこし 玉ねぎ 人参	油
【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】27.3g 【脂質】28.0g 【食塩】2.7g				
12 木	ごはん	牛乳		精白米
	カレー豆腐	豆腐 鶏肉	玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ えのきだけ	小麦粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ 油
	みそきんぴら	さつまいも みそ	人参 ピーマン ごぼう こんにゃく	ごま 砂糖 油
	梨		梨	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.4g 【脂質】21.9g 【食塩】2.2g				

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
13 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ひじきとツナのスパゲティ		ひじき ツナ 9 / 15は「ひじきの日」	玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティ 油
	ほたてのハーブフライ		ほたて	にんにく	小麦粉 パン粉 油
	はちみつレモンゼリー			レモン	水あめ はちみつ
【エネルギー】827kcal 【たんぱく質】31.5g 【脂質】29.1g 【食塩】3.3g					

17 火	ごはん	牛乳			精白米
	白菜と厚揚げのみそ汁		牛乳 厚揚げ みそ	白菜 人参 もやし	
	豚肉と里芋の炒め煮		豚肉	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく	里芋 砂糖 油
	お月見団子				もち米 でん粉 砂糖
【エネルギー】800kcal 【たんぱく質】28.4g 【脂質】20.7g 【食塩】2.7g					

『十五夜』

今年9月17日!

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

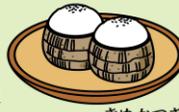
月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。





18 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	チキンブラウンソース煮		鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パター 油
	マカロニのマヨネーズソテー		ベーコン	人参 キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】27.5g 【脂質】30.3g 【食塩】3.2g					

19 木	ごはん	牛乳			精白米
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	人参 長ねぎ 大根 こんにゃく	
	さばのみそ煮		さば みそ		でん粉 砂糖
	切り干し大根のソース炒め		豚肉	切干大根 人参 ピーマン	ごま 砂糖 油
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】29.8g 【脂質】27.6g 【食塩】2.4g					

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
20 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	オニオンスープ		鶏肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし	油
	メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	じゃがいものホットサラダ 黒豆きなこクリーム		ベーコン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油 マヨネーズ(卵不使用) きな粉 スキムミルク 砂糖 油
【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】35.7g 【食塩】2.9g					

24 火	ごはん	牛乳			精白米
	スープカレー		鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン なす れんこん にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油
	枝豆のペペロンチーノ炒め			枝豆 にんにく	オリーブ油
	フルーツみかんゼリーあえ			ハインアップル 黄桃 みかん	砂糖
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】27.5g 【脂質】19.3g 【食塩】2.5g					

25 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	さつまいものシチュー		ウインナー 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	さつまいも 小麦粉 パター コーンスターチ 砂糖 油
	照り焼きチキン		鶏肉		砂糖 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】32.2g 【脂質】31.5g 【食塩】2.7g					

26 木	ごはん	牛乳			精白米
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 長ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも
	かつおカツ		かつお	玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	野菜のごま煮			キャベツ 人参 もやし	ごま 砂糖
【エネルギー】774kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】24.7g 【食塩】2.4g					

27 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	スパゲティミートソース		豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト	スパゲティ 油
	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 玉ねぎ とうもろこし	油
	ヨーグルト		全粉乳 スキムミルク ゼラチン 寒天		砂糖
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】33.7g 【脂質】24.8g 【食塩】2.2g					

30 月	減量ごはん	牛乳			精白米
	ねぎうどん		豚肉 油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	うどん 砂糖 ごま油
	揚げギョーザ(3個)		豚肉	玉ねぎ キャベツ にら 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ラード
	キャベツの油炒め		さつまいも	キャベツ	ごま ごま油
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】25.7g 【脂質】25.9g 【食塩】2.3g					