

令和6年度

今月の「人参」「長ねぎ」「じゃがいも」は函館産です！



10月 学校給食献立表

函館市立北中学校


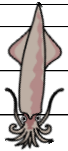


だんだんと秋が深まりました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとりましょう！

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
1 火	牛乳		牛乳		精白米
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	フレンチサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし	
	カスタードプリン		卵 牛乳 スキムミルク 練乳		砂糖 水あめ
【エネルギー】791kcal 【たんぱく質】22.1g 【脂質】23.0g 【食塩】2.9g					
2 水	牛乳		卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	生姜スープ		豚肉	生姜 大根 小松菜 もやし	
	豆腐グラタン		豆腐 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ	小麦粉 パン粉 砂糖 油 バター コーンスターチ
	りんご		10/2は「豆腐の日」		りんご
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】35.0g 【脂質】31.1g 【食塩】3.4g					
3 木	牛乳		牛乳		精白米
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ	白菜 人参 もやし	
	豚肉のかりん揚げ		豚肉	生姜	でん粉 砂糖 油
	ひじきの炒め煮		ひじき さつま揚げ	人参 さやいんげん	ごま 砂糖 油
【エネルギー】790kcal 【たんぱく質】32.0g 【脂質】24.6g 【食塩】3.5g					
4 金	牛乳		牛乳		小麦粉上新粉 砂糖 ラード
	かぶのポトフ		ウィンナー いんげん豆	かぶ 人参 玉ねぎ キャベツ	
	いわしハンバーグ		いわし たら みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく トマト	じゃがいも でん粉 砂糖 油 バター
	じゃがいもとナッツのカレーソテー			玉ねぎ ビーマン	じゃがいも 油 カシューナッツ
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】31.3g 【脂質】34.5g 【食塩】3.7g					
7 月	牛乳		牛乳		精白米
	韓国風ずき焼き		豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 生姜 にんにく えのきりんご 白滝	砂糖 ごま油 油
	ししゃもの天ぷら(2個)		ししゃも		小麦粉 でん粉 油
もやしのナムル			もやし	ごま 砂糖 ごま油	
【エネルギー】784kcal 【たんぱく質】31.7g 【脂質】27.9g 【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
8 火	牛乳		牛乳		精白米
	呉汁		大豆 油揚げ みそ	人参 大根 小松菜 こんにゃく	
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 砂糖 油
	柿			柿	
【エネルギー】819kcal 【たんぱく質】36.8g 【脂質】24.5g 【食塩】2.3g					
9 水	牛乳		卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	ニョッキのトマトスープ		卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 でん粉 上新粉 砂糖
	スペイン風オムレツ		卵 ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖 油
	キャベツとウィンナーのソテー 黒豆きなこクリーム		ウィンナー	キャベツ	砂糖 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】28.8g 【脂質】32.8g 【食塩】3.4g					
10 木	牛乳		牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	中華飯		豚肉 うずら卵	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 生姜	精白米 でん粉 油 ごま油
	ちくわの磯辺揚げ(2個)		ちくわ 青のり		小麦粉 油
	ブルーベリーゼリー		10/10は「目の愛護デー」		ブルーベリー グラニュー糖
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】28.6g 【脂質】21.4g 【食塩】2.5g					
11 金	牛乳		卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	きのこの和風スパゲティ		豚肉	玉ねぎ キャベツ しめじ えのきだけ まいだけ	スパゲティ 油
	照り焼きピテト				じゃがいも でん粉 ごま 砂糖 油
	チーズ		チーズ		
【エネルギー】780kcal 【たんぱく質】29.6g 【脂質】26.6g 【食塩】3.1g					
15 火	牛乳		牛乳		精白米
	みそ煮込みうどん		鶏肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	うどん
	かつおフライ		かつお		小麦粉 パン粉 油
	栗とさつまいもの甘煮				栗 さつまいも 砂糖
【エネルギー】777kcal 【たんぱく質】29.8g 【脂質】20.2g 【食塩】2.2g					
【十三夜】 日本独自の風習で、十五夜の次に月がきれいに見える日とされ、月見を楽しみます。十三夜は、栗が旬を迎える時期であることから「栗名月」とも呼ばれています。					

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	16.1	30.3	2.7	421	4.2	289	0.47	0.60	34	7.3
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の割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
16 /	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 油
	肉団子のケチャップ煮		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ラード
	黄桃			黄桃	
【エネルギー】803kcal 【たんぱく質】31.9g 【脂質】29.2g 【食塩】2.5g					
17 /	ごはん	牛乳			精白米
	沢煮椀		鶏肉 油揚げ	人参 大根 白菜	
	豚肉と厚揚げの卵とし		豚肉 厚揚げ 卵	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	砂糖
	梨			梨	
【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】34.5g 【脂質】25.1g 【食塩】2.7g					
18 /	豆パン	牛乳	卵 甘納豆 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ひき肉と玉ねぎのスープ		豚肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし	油
	いかメンチカツ		いか	人参 キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	ブロッコリーのマヨネーズソテー		ウィンナー 	ブロッコリー 玉ねぎ	マヨネーズ(卵不使用) 油
【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】28.8g 【脂質】30.2g 【食塩】2.9g					
21 /	ごはん	牛乳			精白米
	サンラータン		豆腐 卵	人参 長ねぎ	春雨 でん粉 ごま油
	ホイコーロー		豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン	砂糖 油
	柿			柿 	
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】31.0g 【脂質】23.0g 【食塩】2.6g					
22 /	ごはん	牛乳			精白米
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮		豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 油
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ さつま揚げ	人参 ごぼう	ごま 砂糖 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】26.6g 【脂質】21.7g 【食塩】3.2g					
23 /	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	マカロニスープ		ウィンナー 	玉ねぎ 人参 キャベツ	マカロニ じゃがいも
	チリコンカン		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト	砂糖 油
	バナナ チョコクリーム			バナナ	砂糖
【エネルギー】764kcal 【たんぱく質】30.5g 【脂質】28.9g 【食塩】3.0g					

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
24 /	ごはん	牛乳			精白米
	石狩汁		牛乳		
	鶏肉の唐揚げ		鮭 豆腐 みそ	人参 大根 長ねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉 油
	人参のツナ炒め		鶏肉	生姜 	ごま 油
【和食の日】 函館産「人参」 道産「鶏肉」 北海道の郷土料理 「石狩汁」が登場！			【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】38.9g 【脂質】23.6g 【食塩】2.2g		
25 /	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティアラビアータ		鶏肉	玉ねぎ キャベツ トマト しめじ にんにく	スパゲティ バター 砂糖 油
	ほたてと大豆のスパイシー揚げ		ほたて 大豆 	生姜 にんにく	でん粉 油
	ワインゼリー				砂糖
【エネルギー】776kcal 【たんぱく質】34.1g 【脂質】21.9g 【食塩】2.1g					
28 /	ごはん	牛乳			精白米
	豆乳担々鍋		豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ	人参 大根 長ねぎ 白菜 にんにく	ごま油
	えびシューマイ(2個)		えび たら	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 油
	バンバンジーサラダ		鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま 砂糖
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】30.5g 【脂質】24.8g 【食塩】2.2g					
29 /	ごはん	牛乳			精白米 
	せんべい汁		鶏肉	人参 大根 長ねぎ ごぼう	かやくせんべい
	たらフライ		たら		小麦粉 パン粉 油
	白菜のごま煮		油揚げ	白菜	ごま 砂糖
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】29.3g 【脂質】22.4g 【食塩】2.3g					
30 /	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ほうれん草と卵のスープ		卵 ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ 人参	パン粉
	鶏肉とさつまいものマヨマスタード炒め		鶏肉		さつまいも でん粉 油 マヨネーズ(卵不使用)
	りんご			りんご 	
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】33.0g 【脂質】29.0g 【食塩】3.1g					
31 /		牛乳			
	ビーンズカレー		豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	大根サラダ		ツナ	大根	ごま ごま油
	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】793kcal 【たんぱく質】27.1g 【脂質】23.4g 【食塩】2.2g					