

令和7年度
10月 学校給食献立表



函館市立北中学校

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 ／ 水	※ 北峰祭のため 給食はありません。				
2 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	五目あんかけ豆腐		豆腐 豚肉	玉ねぎ 小松菜 もやし	でん粉 砂糖 油
	みそきんぴら		さつま揚げ みそ	人参 さやいんげん ごぼう こんにゃく	ごま 砂糖 油
3 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
6 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	白菜 人参 長ねぎ	
	豚肉とさつまいもの炒め煮		豚肉	玉ねぎ さやいんげん 人参 生姜 こんにゃく	さつまいも 砂糖 油
7 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米 じゃがいも 砂糖
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ 人参 トマト パセリ しめじ	小麦粉 コーンスターチ 油
	大根のごまドレサラダ			大根 キャベツ	
8 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ふわふわ卵スープ		卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜	パン粉
	大豆カレーコロッケ		大豆	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖
9 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豆乳担々鍋		豚肉 豆腐 豆乳	人参 大根 長ねぎ キャベツ にんにく	ごま 油
	かつおフライ		かつお		小麦粉 でん粉
10 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
11 ／ 土	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
12 ／ 日	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	きのこベーコンのスパゲティ		ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ しいたけ えのき	スパゲティ 油
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油
13 ／ 月	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
14 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	白菜 人参 長ねぎ	
	豚肉とさつまいもの炒め煮		豚肉	玉ねぎ さやいんげん 人参 生姜 こんにゃく	さつまいも 砂糖 油
15 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	きのこベーコンのスパゲティ		ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ しいたけ えのき	スパゲティ 油
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油
16 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
17 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
18 ／ 土	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
19 ／ 日	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	きのこベーコンのスパゲティ		ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ しいたけ えのき	スパゲティ 油
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油
20 ／ 月	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
21 ／ 火	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
22 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
23 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	きのこベーコンのスパゲティ		ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ しいたけ えのき	スパゲティ 油
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油
24 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
25 ／ 土	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
26 ／ 日	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
27 ／ 月	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
28 ／ 火	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
29 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
30 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
31 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、今年は10月6日です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見える日とされています。満月に見立てた丸い団子をお供えしたり、十五夜は別名「芋名月」ともいうことから、さつま芋や里芋を食べたりする風習があります。

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
8 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ふわふわ卵スープ		卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜	パン粉
	大豆カレーコロッケ		大豆	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖
9 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	豆乳担々鍋		豚肉 豆腐 豆乳	人参 大根 長ねぎ キャベツ にんにく	ごま 油
	かつおフライ		かつお		小麦粉 でん粉
10 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
11 ／ 土	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	せんべい汁		油揚げ	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ	かやきせんべい
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	人参 長ねぎ	でん粉 油
12 ／ 日	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
13 ／ 月	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
14 ／ 火	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
15 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
16 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
17 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
18 ／ 土	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
19 ／ 日	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
20 ／ 月	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
21 ／ 火	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
22 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
23 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
24 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
25 ／ 土	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
26 ／ 日	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
27 ／ 月	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
28 ／ 火	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
29 ／ 水	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖
30 ／ 木	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 しめじ	じゃがいも 砂糖 油
	マカロニのフレンチサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ごま
31 ／ 金	ごはん	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	かぼちゃポタージュ		ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油
	コールスローサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 砂糖

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 mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	779	15.8	30.5	2.7	428	4.3	304	0.49	0.58	38	7.2
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 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	中華コーンスープ		卵 豆腐 わかめ	とうもろこし 人参 長ねぎ	でん粉 ごま油
	えびシューマイ（2個）		えび たら	玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 水あめ 油
	チンジャオロース		豚肉	玉ねぎ ビーマン 生姜 だけのこ にんにく	砂糖 ごま油 油
	【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】32.2g 【脂質】22.4g 【食塩】2.8g				
17 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ニョッキのスープ		鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも 小麦粉 でん粉 上新粉
	野菜グラタン		ウィンナー 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ とうもろこし 人参 ほうれん草	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油 バター
	梨			梨	
	【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】33.5g 【脂質】25.5g 【食塩】3.4g				
20 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	根菜のごま汁		油揚げ みそ	人参 大根 長ねぎ ごぼう	さつまいも ごま
	豚肉と大豆のべっこう煮		豚肉 大豆 みそ		でん粉 砂糖 油
	ミニトマト（2個）			ミニトマト	
	【エネルギー】832kcal 【たんぱく質】32.4g 【脂質】24.4g 【食塩】2.1g				
21 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	みそ煮込みうどん		豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	うどん
	里芋のそぼろ煮		鶏肉	玉ねぎ 枝豆 生姜	里芋 ごま 砂糖 油
	柿			柿	
	【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】23.1g 【食塩】2.4g				
22 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	かぶのポトフ		ウィンナー いんげん豆	かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ	
	チキンナゲット（3個）		鶏肉	にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 油 コーンスターチ ラード
	手作りチョコクリーム		豆乳		砂糖 コーンスターチ チョコレート
	【エネルギー】766kcal 【たんぱく質】29.8g 【脂質】36.6g 【食塩】2.8g				
23 ／ 木		牛乳	牛乳		
	ビーンズカレー		大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参 とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま
	ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖 水あめ
	【エネルギー】814kcal 【たんぱく質】23.3g 【脂質】24.8g 【食塩】1.9g				

※ 今月の『人参』『長ねぎ』『じゃがいも』は函館産です！

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
24 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	さつまいものミルクスープ		鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 小松菜	さつまいも
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉
	キャベツのコンソメ煮			キャベツ とうもろこし	
	いちごジャム			いちご	砂糖 水あめ
【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】32.4g 【脂質】27.7g 【食塩】3.2g					
27 ／ 月					
	中華飯		豚肉 いか うずら卵	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 生姜	精白米 でん粉 ごま油 油
	ちくわの磯辺揚げ（2個）		ちくわ 青のり		小麦粉 油
	ワッフルドック（メープルカスタード）		卵 牛乳 ゼラチン スキムミルク		小麦粉 でん粉 砂糖 油
	【エネルギー】821kcal 【たんぱく質】32.2g 【脂質】25.5g 【食塩】2.6g				
28 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ みそ	大根 長ねぎ	じゃがいも
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	生姜	でん粉 油
	人参とツナの炒め物		ツナ	人参	ごま ごま油
	【エネルギー】815kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】29.1g 【食塩】2.6g				
【和食の日】 今月は函館産「じゃがいも」「人参」、北海道産「わかめ」「ぶり」を使ったメニューを提供！					
29 ／ 水	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		豚肉	玉ねぎ キャベツ トマト しめじ にんにく	スパゲティ 砂糖 油
	ブロッコリーのガーリックソテー		ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし にんにく	ごま 油
	ヨーグルト		スキムミルク 全粉乳 寒天 ゼラチン		砂糖
	【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】33.9g 【脂質】26.3g 【食塩】1.9g				
30 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	韓国風すき焼き		豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき 白菜 生姜 にんにく 白滝	砂糖 ごま油 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 でん粉 パン粉 砂糖 油
	もやしのナムル			もやし	ごま 砂糖 ごま油
	【エネルギー】777kcal 【たんぱく質】31.7g 【脂質】25.9g 【食塩】2.4g				
31 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	生姜スープ		ベーコン	大根 もやし 小松菜 生姜	
	鶏肉のケチャップ炒め		鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	でん粉 油
	洋梨			洋梨	
	黒豆きなこクリーム		きな粉 スキムミルク		砂糖 ごま油 油
【エネルギー】764kcal 【たんぱく質】28.6g 【脂質】33.0g 【食塩】3.6g					