

令和8年度

10月 学校給食献立表

函館市立北中学校

※今月の「じゃがいも」「人参」「長ねぎ」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
1 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	大根とわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ	
	豚肉のかりん揚げ		豚肉	生姜	でん粉 ごま 砂糖 油
	ひじきの炒め煮		ひじき さつま揚げ 大豆	人参 こんにゃく	砂糖 油
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】26.4g 【脂質】20.7g 【食塩】3.4g					
2 ／ 金	※ 北峰祭のため				
	給食はありません				
5 ／ 月		牛乳	牛乳		
	中華飯		鶏肉 いか うすら卵	玉ねぎ 人参 白菜 生姜	精白米 でん粉 ごま油 油
	ちくわの唐揚げ		ちくわ	生姜	でん粉 油
	焼きプリンタルト		卵 加工乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖 マーガリン
【エネルギー】811kcal 【たんぱく質】26.8g 【脂質】22.4g 【食塩】3.2g					
6 ／ 火	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 ごぼう	さつまいも ごま
	鶏肉とねぎの甘酢炒め		鶏肉	長ねぎ 人参	でん粉 砂糖 油
	梨			梨	
【エネルギー】803kcal 【たんぱく質】25.8g 【脂質】20.5g 【食塩】2.2g					
7 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	マカロニのクリーム煮		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	大豆カレーコロッケ		大豆	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 バン粉 コーンスターチ 油
	小松菜とウィンナーのソテー		ウィンナー	小松菜 玉ねぎ とうもろこし	油
【エネルギー】817kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】29.9g 【食塩】2.9g					

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 ／ 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 白菜 生姜 にんにく えのき こんにゃく	砂糖 油 ごま油
	いわしの生姜煮		いわし	生姜	砂糖
	チンゲン菜ともやしの炒めナムル			チンゲン菜 もやし	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】31.0g 【脂質】21.9g 【食塩】2.3g					
9 ／ 金	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
	きのこベーコンのスパゲティ		ベーコン 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ えのき まいたけ	スパゲティ 油
	ジャーマンポテト		ウインナー	玉ねぎ ピーマン	じゃがいも 油
	ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】26.2g 【脂質】24.6g 【食塩】2.9g					
10月10日は『目の愛護デー』 近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、スマートフォンやゲーム機などで、目を使い過ぎていませんか？目の健康には、「ビタミンA」や「アントシアニン」などの栄養素が役立つとされています。給食では、アントシアニンを多く含む「ブルーベリー」のジャムを提供します。この機会に目を大切することを考えてみましょう！					
13 ／ 火		牛乳	牛乳		
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	精白米 じゃがいも 砂糖 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	
	ぶどうゼリー			ぶどう	グラニュー糖 水あめ
【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】19.9g 【脂質】21.3g 【食塩】2.5g					
14 ／ 水	きなこ揚げパン	牛乳	卵 スキムミルク きな粉 牛乳		小麦粉 バター 砂糖 上粉 油
	白菜と肉団子のスープ		豚肉 鶏肉	白菜 人参 生姜 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油 ラード
	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
	フルーツ牛乳寒天		牛乳 スキムミルク 練乳	ハインアップル 黄桃	砂糖 水あめ
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】26.8g 【脂質】30.6g 【食塩】2.6g					
15 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	カレー豆腐		豆腐 油揚げ かまぼこ	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース	小麦粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ 油
	五目きんぴら		豚肉	人参 ごぼう ピーマン こんにゃく	ごま 砂糖 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】772kcal 【たんぱく質】29.5g 【脂質】23.8g 【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
16 ／ 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
	ニョッキのスープ		ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも 小麦粉 でん粉 上新粉 砂糖
	なすのミートソースグラタン		豚肉 大豆 チーズ	なす 玉ねぎ トマト	小麦粉 パン粉 砂糖 バター 油
	洋梨			洋梨	
	【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】31.5g 【脂質】25.7g 【食塩】3.9g				
19 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	呉汁		大豆 油揚げ みそ	人参 大根 長ねぎ こんにゃく	
	鮭とじゃがいものさっぱり煮		鮭		じゃがいも でん粉 砂糖 油
	白菜の油炒め		さつま揚げ	白菜	ごま 砂糖 ごま油
	【エネルギー】822kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】22.7g 【食塩】2.9g				
【和食の日】 今月は函館産の「じゃがいも」、北海道産の「鮭」「大豆」を使ったメニューが登場！					
20 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	みそ煮込みうどん		鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	うどん
	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
	大根の煮浸し		さつま揚げ かつお節	大根	ごま
	【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】26.9g 【脂質】21.0g 【食塩】3.2g				
21 ／ 水	豆パン	牛乳	卵 スキムミルク 甘納豆 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	キャベツと卵のスープ		卵	キャベツ 玉ねぎ 人参	でん粉
	鶏肉とさつまいものマスタード炒め		鶏肉		さつまいも でん粉 砂糖 油
	柿			柿	
	【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】23.2g 【食塩】2.7g				
22 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	ピリ辛春雨スープ		豆腐	人参 白菜 生姜	春雨 ごま ごま油
	ホイコーロー		豚肉	玉ねぎ キャベツ ピーマン	砂糖 ごま油
	ミニトマト			ミニトマト	
	【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】27.4g 【脂質】24.3g 【食塩】2.5g				

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	773	14.5	27.8	2.7	421	3.8	272	0.48	0.56	38		8.2
基準値	830	13～20	20～30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35		7.0

※物質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
23 ／ 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
	ほうれん草のミルクスープ		ベーコン 牛乳 スキムミルク クリーム	ほうれん草 玉ねぎ 人参	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			バナナ	
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】32.4g 【脂質】25.6g 【食塩】3.3g					
26 ／ 月		牛乳	牛乳		
	ドライカレー		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト	精白米 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油
	キャベツとツナのサラダ		ツナ	キャベツ とうもろこし	ごま ごま油
	ヨーグルト		全粉乳 スキムミルク 寒天 ゼラチン		砂糖
【エネルギー】802kcal 【たんぱく質】29.9g 【脂質】21.5g 【食塩】2.0g					
27 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	せんべい汁		鶏肉 油揚げ	人参 キャベツ 長ねぎ しめじ	かやくせんべい
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ		米粉 小麦粉 でん粉 パン粉 油
	きゅうりの南蛮漬け			きゅうり	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】26.3g 【脂質】22.3g 【食塩】2.7g					
28 ／ 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		鶏肉	玉ねぎ キャベツ トマト にんにく しめじ	スパゲティ 砂糖 油
	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 とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用) ごま 油
	チーズ		チーズ		
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】28.9g 【脂質】28.7g 【食塩】2.4g					
29 ／ 木	ごはん	牛乳	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
	切り干し大根のソース炒め		油揚げ	切干大根 人参 ピーマン	ごま 砂糖 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】777kcal 【たんぱく質】24.1g 【脂質】21.8g 【食塩】1.9g					
30 ／ 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
	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 パセリ	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンスターチ 油
	いかと大豆のチリソース炒め		いか 大豆	玉ねぎ 長ねぎ トマト ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油
	パインアップル			パインアップル	
【エネルギー】802kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】25.2g 【食塩】2.7g					