



[配布用 献立表]



令和8年（2026年） 10月

函館市立〇〇中学校

日	献立名	赤の仲間 血や筋肉や骨となるもの		緑の仲間 からだの調子をよくするもの		黄の仲間 熱や力になるもの		調味料・だし	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	750 kcal
	牛乳		牛乳						25.0 g
	キャベツと豚肉のスープ	豚肉			キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	春雨 ぶどう糖		塩 こしょう 豚骨	27.6 g
	鮭とじゃがいものでりやき レモンマヨソース	鮭 大豆たんぱく			レモン	でん粉 じゃがいも 砂糖	油	塩 醤油 みりん 酒 酢	3.1 g
	カラフルブロックゼリー (ぶどう・りんご・豆乳・ 桃)	豆乳			ぶどう 桃 りんご	砂糖			
	レーズンクリーム		全粉乳 脱脂粉乳		レーズン	砂糖		塩	
2 金	ごはん	豆腐の日献立				米			881 kcal
	牛乳		牛乳						39.7 g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 味噌			長ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま油	醤油 酒 ラー油 トウバンジャン 唐辛子	28.0 g
	蒸しコーンシュマイ③	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉			キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖		醤油 塩	3.0 g
5 月	大根ナムル				大根	砂糖	ごま油 ごま	醤油 酢 唐辛子	
	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	796 kcal
	牛乳		牛乳						29.9 g
	五穀豆と五穀の野菜スープ	ウインナーソーセージ 小豆 えんどう豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 大根	押麦 米 もろこし 赤米 じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう 豚骨	33.9 g
	ミートボール (ケチャッ プ) ③	大豆たんぱく 鶏ひき肉			玉ねぎ	砂糖 ぶどう糖	油 ラード	塩 酢 ケチャップ	3.3 g
	キャベツとツナのかりサラ ダ	まぐろ	はしのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 こしょう	
6 火	チョコ大豆クリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖 ぶどう糖		塩 ココア	
	ごはん	和食の日				米			748 kcal
	牛乳		牛乳						29.6 g
	五目汁	豆腐 油揚げ		人参	大根	つきこんにゃく 砂糖	ごま油	醤油 酒 けずり節 出し昆布	25.8 g
	豚肉と函館産ねぎの辛みそ 炒め	豚肉 味噌		人参 なら	長ねぎ		ごま油 ごま	トウバンジャン	3.0 g
7 水	白菜のおかかあえ	けずり節			白菜			醤油	
	ごはん					米			802 kcal
	牛乳		牛乳						26.9 g
	根菜汁	鶏肉		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも つきこんにゃく 砂糖		醤油 酒 けずり節 出し昆布	21.6 g
	鶏肉のごま竜田揚げ	鶏肉				でん粉	ごま 油	酒 醤油	2.4 g
8 木	うま塩野菜			人参	キャベツ		ごま油	塩	
	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	747 kcal
	牛乳		牛乳						28.8 g
	和風スパゲティ	まぐろ 鶏肉		人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油 バター	塩 醤油 こしょう	23.7 g
	ポテトコロッケ	きな粉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 粉あめ 水あめ	油	塩 ベーキングパウダー	2.4 g
9 金	ヨーグルト	ゼラチン	寒天 全粉乳 脱脂粉乳			砂糖			
	牛乳	目の愛護デー							826 kcal
	ドライカレー	鶏肉 豚肉		人参 トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	カレー粉 ガラムマサラ クミン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 醤油	26.3 g
	イカリングフライ②	いか 卵				パン粉 小麦粉	油	塩	22.3 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	グラニュー糖 粉あめ 果糖			2.3 g
13 火	減量ごはん	さつまいもの日&豆の日献立				米			807 kcal
	牛乳		牛乳						26.4 g
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なんと		人参 小松菜	長ねぎ	小麦粉 砂糖		醤油 酒 唐辛子 出し昆布 けずり節	22.4 g
	さつまいもと大豆の揚げが らめ	大豆				さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま	醤油 酒	2.6 g
	プチたいやき	小豆				小麦粉 砂糖 ぶどう糖 水あめ とうもろこしでん粉	油	塩	
14 水	ごはん					米			780 kcal
	牛乳		牛乳						23.2 g
	中華コンスープ	うずら卵 豆腐	わかめ	人参	長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし にんにく	でん粉 ぶどう糖		塩 こしょう とり骨	22.4 g
	焼きギョウザ③	豚ひき肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	ラード	醤油 塩	2.8 g
	チャブチェ	豚肉		人参 なら ピーマン	にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	醤油 酒 こしょう	
15 木	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	747 kcal
	牛乳	きのこの日献立							29.4 g
	ABCスープ	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	バセリ 塩 こしょう 豚骨	26.5 g
	ハンバーグ (きのこデミ ソース)	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉ねぎ しめじ えのきだけ りんご	でん粉 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖	ラード 油 バター	塩 ケチャップ ウスターソース	3.1 g
	りんご				りんご				
	ミルメーク (ココア)					砂糖 ぶどう糖		塩 ココア	

日	献立名	赤の仲間 血や筋肉や骨となるもの		緑の仲間 からだの調子をよくするもの		黄の仲間 熱や力になるもの		調味料・だし	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 金	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく	米 ぶどう糖 でん粉	油 ごま油	醤油 塩 こしょう 豚骨	747 kcal
	中華飯	豆腐	わかめ	人参	えのきだけ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖	ごま ごま油	塩 こしょう 豚骨	23.3 g
	わかめスープ					砂糖 ぶどう糖		赤ワイン	19.8 g
	ワインゼリー								2.9 g
19 月	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	864 kcal
	牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマトピューレ	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	31.1 g
	スパゲティミートソース								25.5 g
	チーズフォンデュクロック	大豆たんぱく	脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ぶどう糖	油	塩	2.6 g
20 火	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 水あめ			
	ごはん					米			802 kcal
	牛乳		牛乳						31.2 g
	はりはり汁	豚肉 油揚げ		水菜	長ねぎ しめじ	砂糖		醤油 酒 けずり節 出し昆布	25.3 g
21 水	チキン南蛮	鶏肉		ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	醤油 酒 酢 唐辛子	2.8 g
	梨				梨				
	ごはん					米			754 kcal
	牛乳		牛乳						26.0 g
22 木	さつま汁	鶏肉 豆腐 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも つきこんにゃく		煮干し	20.5 g
	玉ねぎと豚肉のカレー炒め	豚肉		小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜		油 ごま油	塩 こしょう 酒 醤油 カレー粉	2.7 g
	キャベツと人参のあえもの			人参	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	醤油 酢	
	揚げパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 上南粉	バター ショートニング 油	塩	768 kcal
23 金	牛乳		牛乳						23.8 g
	アイントopf	ウイナーソーセージ ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう とり骨	35.1 g
	ほうれん草のオムレツ	卵		ほうれん草			油	ケチャップ	3.0 g
	フローズンパイ				パインアップル	砂糖			
26 月	ごはん	柿の日献立				米			816 kcal
	牛乳		牛乳						30.9 g
	ちゃんこ鍋	豚肉 大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 白菜 長ねぎ えのきだけ	砂糖	油 ラード	塩 醤油 酒 みりん こしょう 出し昆布 けずり節	25.9 g
	鶏肉とこんにゃくのごまがらめ	鶏肉				でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	醤油	2.7 g
27 火	柿				柿				
	ソフトフランスパン					小麦粉 上新粉 砂糖	ラード	塩	753 kcal
	牛乳		牛乳						26.9 g
	ニョッキのトマトスープ	鶏肉 卵		人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ	小麦粉 上新粉 じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	バター	塩 バセリ ケチャップ こしょう とり骨	27.0 g
28 水	北海道ブリたれカツ	ぶり			生姜	パン粉 砂糖	油	こしょう 醤油 みりん 酒	3.6 g
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう	
	ガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉	油 カカオマス	塩 ココア	
	ごはん					米			788 kcal
29 木	牛乳		牛乳						24.8 g
	大根のみそ汁	油揚げ 味噌		人参	大根 えのきだけ 長ねぎ			煮干し	22.1 g
	鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め	鶏肉				じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 酢	2.1 g
	りんご				りんご				
30 金	減量ごはん					米			769 kcal
	牛乳		牛乳						26.0 g
	カレーラーメン	豚肉 なんと		ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく	小麦粉 ぶどう糖 とうもろこしでん粉 砂糖	油	塩 こしょう カレー粉 醤油 豚骨	23.1 g
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	醤油 塩	4.0 g
31 土	のりの佃煮		干しのり			とうもろこしでん粉 砂糖		醤油	
	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	880 kcal
	牛乳		牛乳						31.0 g
	パンブキンポタージュ	ベーコン ほたて貝	全粉乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油 バター	バセリ 塩 こしょう とり骨	32.3 g
10 日	豚肉のナポリタン仕立て	豚肉		トマト	玉ねぎ	でん粉	油 バター	酒 中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう	3.6 g
	ハロウィンデザート（ミックスベリープリン）				いちご ブルーベリー クランベリー	グラニュー糖 粉あめ 果糖	油		
	ごはん					米			750 kcal
	牛乳		牛乳						22.7 g
11 月	せんべい汁	鶏肉		人参	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	かやきせんべい つきこんにゃく		酒 醤油 出し昆布 けずり節	21.9 g
	厚焼き玉子	卵 大豆たんぱく				砂糖 小麦でん粉	油	塩 醤油 けずり節 出し昆布 酢	3.3 g
	ほうれん草とキャベツのごまあえ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩 相当量	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	mg	mg	g	A	B1	B2	C	g
月平均 栄養価	789	14.0	28.8	405	5.2	2.9	119	0.43	0.54	34	6.6
基準 栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

都合により献立が変更になる場合があります。

また、市内の他調理場で1学期に提供した「いの味の味噌煮」の一部に魚卵が含まれていました。

あらかじめご了承ください。