



10月

こんだてひょう  
献立表



函館市立B中学校

| 月                                                                                                                  | 火                                                                                             | 水                                                                                  | 木                                                                                                                | 金                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p><b>減らそう！食品ロス</b></p> <p>10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。</p> <p>毎日の生活で少しずつ食品ロスの量を減らしていけるよう、工夫しましょう。</p>      |                                                                                               |  | <p>1<br/>コッペパン<br/>キャベツと豚肉のスープ<br/>鮭とじゃがいもの<br/>てりやきレモンマヨソース<br/>カラフルブロックゼリー<br/>(ぶどう・りんご・豆乳・桃)<br/>レーズンクリーム</p> | <p>2<br/>ごはん<br/>マーボー豆腐<br/>蒸しコーン<br/>シューマイ③<br/>大根ナムル<br/>豆腐の日献立</p> |
| <p>5<br/>コッペパン<br/>五種豆と五穀の<br/>野菜スープ<br/>ミートボール<br/>(ケチャップ)③<br/>キャベツとツナの<br/>のりサラダ<br/>チョコ大豆クリーム</p>              | <p>6<br/>ごはん<br/>五目汁<br/>豚肉と函館産長ねぎ<br/>の辛みそ炒め<br/>白菜のおかかあえ<br/>和食の日</p>                       | <p>7<br/>ごはん<br/>根菜汁<br/>鶏肉のごま竜田揚げ<br/>うま塩野菜</p>                                   | <p>8<br/>小型コッペパン<br/>和風スパゲティ<br/>ポテトコロッケ<br/>ヨーグルト</p>                                                           | <p>9<br/>ドライカレー<br/>イカリングフライ②<br/>ブルーベリーゼリー<br/>目の愛護デー献立</p>          |
| <p>12<br/>スポーツの日</p>            | <p>13<br/>減量ごはん<br/>五目うどん<br/>さつまいもと大豆の<br/>揚げがらめ<br/>プチたいやき<br/>さつまいもの日 &amp; 豆の日<br/>献立</p> | <p>14<br/>ごはん<br/>中華コーンスープ<br/>焼きギョウザ③<br/>チャプチェ</p>                               | <p>15<br/>コッペパン<br/>ABCスープ<br/>ハンバーグ<br/>(きのこデミソース)<br/>りんご<br/>ミルメーク(ココア)<br/>きのこの日献立</p>                       | <p>16<br/>中華飯<br/>わかめスープ<br/>ワインゼリー</p>                               |
| <p>19<br/>小型コッペパン<br/>スパゲティ<br/>ミートソース<br/>チーズフォンデュ<br/>コロッケ<br/>はちみつレモンゼリー</p>                                    | <p>20<br/>ごはん<br/>はりはり汁<br/>チキン南蛮<br/>梨</p>                                                   | <p>21<br/>ごはん<br/>さつまいも汁<br/>玉ねぎと豚肉の<br/>カレー炒め<br/>キャベツと人参の<br/>あえもの</p>           | <p>22<br/>揚げパン<br/>アイントプフ<br/>ほうれん草<br/>のオムレツ<br/>フローズンパイ</p>                                                    | <p>23<br/>ごはん<br/>ちゃんこ鍋<br/>鶏肉とこんにゃくの<br/>ごまがらめ<br/>柿<br/>柿の日献立</p>   |
| <p>26<br/>ソフトフランスパン<br/>ニョッキのトマトスープ<br/>北海道ブリたれカツ<br/>グリーンサラダ<br/>ガトーショコラ<br/>ブリたれカツは、パンに切れ目を<br/>入れて、挟んで食べよう！</p> | <p>27<br/>ごはん<br/>大根とのみそ汁<br/>鶏肉とじゃがいもの<br/>甘辛炒め<br/>りんご</p>                                  | <p>28<br/>減量ごはん<br/>カレーラーメン<br/>かつおカツ<br/>のりの佃煮</p>                                | <p>29<br/>コッペパン<br/>パンプキンポタージュ<br/>豚肉の<br/>ナポリタン仕立て<br/>ハロウィンデザート<br/>(ミックスベリープリン)<br/>ハロウィン献立</p>               | <p>30<br/>ごはん<br/>せんべい汁<br/>厚焼き玉子<br/>ほうれん草とキャベツ<br/>のごまあえ</p>        |

あとかたづ  
後片付けを  
きちんとしよう！



食器の中に  
残りがつい  
ていないか  
確かめる。



食べ残しはきまりに  
したがって食缶など  
に戻す。



食器はきちんと  
重ね、スプーン  
やはしは向きを  
そろえて返す。



机の上や配せん台  
をきれいにする。