令和8年度

9月　学校給食献立表



函館市立駒場小学校

※9月7日から使用する【じゃがいも（（品種）キタカムイ・さやか）・にんじん（（品種）紅みのり・恋むすめ）】と、9月下旬から使用予定の【長ねぎ（（品種）夏扇パワー）】は、函館市亀田農業協同組合と市場関係者のご協力により、函館産野菜を使用しています。

日／曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの
1／火	くろざとうパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　くろざとう マーガリン
	ABCマカロニスープ		ウインナー	にんじん　たまねぎ レタス　パセリ	マカロニ　じゃがいも
	てりやきチキン		とりにく	しょうが	さとう　こめあぶら
	きゃべつとコーンのマヨネーズソテー			きゃべつ　とうもろこし	こめあぶら マヨネーズ（ノンエッグ）
	エネルギー（607kcal）たんぱく質（26.0g）脂質（23.5g）食塩相当量（2.8g）				
2／水	げんりょうごはん	牛乳	 牛乳		せいはくまい
	ねぎうどん		とりにく　なると あぶらあげ	ながねぎ　しょうが	うどん　こめあぶら
	さつまいものパラパラかきあげ		ひじき	にんじん	さつまいも　こむぎこ だいずあぶら
	えだまめ			えだまめ	
	エネルギー（586kcal）たんぱく質（20.3g）脂質（15.5g）食塩相当量（1.8g）				
3／木	コッペパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　さとう　バター
	イタリアンスープ		とりにく	トマト　たまねぎ にんじん　にんにく パセリ	スパゲッティ　こめあぶら
	スパイシーポテト				じゃがいも　だいずあぶら
	メロン			メロン	
	エネルギー（556kcal）たんぱく質（19.5g）脂質（20.1g）食塩相当量（2.8g）				
4／金	ごはん	牛乳	 牛乳		せいはくまい
	とうふチゲ		ぶたにく　とうふ あかみそ	はくさい　しめじ にんじん　ながねぎ にら　にんにく	ごまあぶら
	むしえびしゅうまい		バナメイえび　たら ほたてエキス えびエキス	たまねぎ	ゆし　パンこ でんぷん　さとう みずあめ　こむぎこ
	きゅうりとにんじんのピリからいため			きゅうり　にんじん	しろごま　ごまあぶら ラーゆ
	エネルギー（562kcal）たんぱく質（19.1g）脂質（19.1g）食塩相当量（2.5g）				
7／月	ごはん	牛乳	 牛乳		せいはくまい
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ　にんじん えだあめ　しらたき	じゃがいも　さとう
	ししゃもフライ		カラフトシシャモ（魚卵）		パンこ　こむぎこ だいずあぶら
	りんご			りんご	
	わかめごはんのぐ		わかめ いわし　かつお		しろごま　こめあぶら
	エネルギー（607kcal）たんぱく質（18.5g）脂質（17.8g）食塩相当量（1.3g）				
8／火	コッペパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　さとう　バター
	ワンタンスープ		とりにく　たまご かつおこんぶだし	にんじん　こまつな ながねぎ	ワンタン　さとう でんぷん　だいずあぶら
	チリコンカン		ぶたにく　いんげんまめ	たまねぎ　にんじん パセリ　トマト プルーン	じゃがいも　こめあぶら さとう
	なし			なし	
	エネルギー（552kcal）たんぱく質（21.9g）脂質（18.7g）食塩相当量（3.0g）				
9／水	ごはん	牛乳	 牛乳		せいはくまい
	ごもくあんかけどうふ		とうふ　とりにく	にんじん　たけのこ しいたけ　たまねぎ ながねぎ	こめあぶら　さとう でんぷん
	いわしのみそに		いわし みそ	しょうが	さとう　でんぷん
	トマト			トマト	
	エネルギー（615kcal）たんぱく質（28.5g）脂質（18.5g）食塩相当量（1.7g）				
10／木	（パンなし）	牛乳	 牛乳		
	なつやさいのスパゲッティ		ぶたにく	にんじん　たまねぎ ピーマン　なす　トマト トマトジュース　ズッキーニ にんにく　プルーン	スパゲッティ オリーブオイル　さとう
	チキンナゲット		とりにく　とりかわ 大豆製品	にんにく	パンこ　ぶたあぶら こむぎこ　だいずあぶら なたねあぶら　パームゆ でんぷん
	いちごのゼリー			いちごかじゅう	さとう
	エネルギー（563kcal）たんぱく質（19.6g）脂質（19.3g）食塩相当量（2.2g）				
11／金	和食の日 ごはん	牛乳	 牛乳		せいはくまい
	きのこじる		とうふ　あぶらあげ しろみそ	にんじん　しめじ えのきだけ　たまねぎ ながねぎ	
	あげだいずとしらすのあめに		だいず　しらすぼし		でんぷん　だいずあぶら さとう　しろごま
	はくさいとこまつなのにびたし			はくさい　こまつな	
	エネルギー（556kcal）たんぱく質（22.8g）脂質（16.8g）食塩相当量（2.4g）				
14／月		牛乳	 牛乳		
	わかめスープ		わかめ　とうふ	にんじん　えのきだけ とうもろこし　ながねぎ	
	プルコギどん		ぶたにく	にんにく　にんじん たまねぎ　ピーマン にんにく　しょうが	せいはくまい　こめあぶら さとう　ごまあぶら しろごま
	ぎゅうにゅうプリン		牛乳　乳製品		さとう
	エネルギー（550kcal）たんぱく質（18.9g）脂質（15.2g）食塩相当量（2.6g）				
15／火	コッペパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　さとう　バター
	ほたてのブラウンソースに		ほたてがい	にんじん　たまねぎ グリンピース　トマト ぶどう	じゃがいも　こめあぶら バター　こむぎこ
	スパニッシュパンプキンオムレツ		たまご　とりにく かつおだし	かぼちゃ	でんぷん　こめあぶら さとう　なたねあぶら
	なし			なし	
	エネルギー（573kcal）たんぱく質（20.8g）脂質（20.5g）食塩相当量（3.3g）				