

西部中学校の生徒が収穫したかぼちゃを給食で提供予定です！

10月8日（火）の給食で提供予定の「揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ」に西部中学校の生徒が栽培し収穫したかぼちゃを使用します。「雪化粧」という品種の白皮栗かぼちゃで、ホクホクとした食感が強いです。いただいたかぼちゃを美味しく調理していきます。ありがとうございました。



①1玉ずつ丁寧に洗います



②4つに切ります



③種を取ります



④一口大に切ります



⑤油で揚げます



⑥豚肉・たれと合わせてできあがりです



※昨年度の調理の様子

令和6年度 特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用した 中学校給食用の食器食缶等の更新

令和6年（2024年）8月、昨年度に引き続き、北海道防衛局の「特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用して中学校給食用の「食器」や「保温保冷食缶」などを更新しました。

このことにより、一層の衛生管理が図られるとともに、給食の保温性が向上し、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく、適温での提供が可能となります。

今後も調整交付金事業を活用して計画的な更新を行い、食中毒の防止や衛生管理の向上に努め、安全で安心な学校給食を提供できるよう取り組んでまいります。



10月 献立表

● 今月の平均栄養価 ●
 たんぱく質：33.6g
 脂質：27.6g
 塩分：3.4g



北広島市広葉中学校給食調理場

2024年

献立名	主な食品			献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 火 ぎつねうどん キャンディーポテト	うどん 三温糖	油揚げ 鶏肉 つと(たらすりみ)	ほうれん草 長葱 椎茸	16 水 黒糖パン	黒糖パン		
858 kcal キャベツと昆布の和え物	さつまいも バター 菜種油 三温糖 水あめ	ごま 三温糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ	チキン クリームシチュー ブレンオムレツ クチャップ(個袋)	米油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 生クリーム 牛乳 チーズ	玉葱 パセリ 人参
2 水 ソフトフランスパン チョコクリーム(個袋)	ソフトフランスパン 水あめ 砂糖 ココア	練乳		881 kcal 野菜サラダ イタリアンドレッシング(個袋)	ドレッシング(りんご使用)		キャベツ きゅうり コーン 人参
カレー味ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 いんげん	17 木 ご飯	ご飯		
ミートローフ	パン粉 三温糖	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 枝豆 人参 コーン トマト	キャベツの味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱
858 kcal マカロニサラダ	マヨネーズ マカロニ ドレッシング(卵使用)	ハム	キャベツ 玉葱 きゅうり コーン	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	生姜 にんにく 玉葱
3 木 ご飯	ご飯			846 kcal じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 米油 三温糖	鶏肉 味噌	人参 玉葱 生姜 いんげん
味噌けんちん汁	米油	鶏肉 豆腐 味噌	大根 長葱 しめじ ごぼう にんにく やく 人参	21 月 炊き込みいなり	ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	椎茸 人参
たらのださんご焼き	マヨネーズ	たら チーズ 味噌	人参 玉葱 えのき茸 キャベツ レモン果汁 コーン パセリ	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	長葱
大根のべっこう煮	米油 三温糖	豚肉	大根 いんげん 人参	ぶりフライ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉	ぶり	りんご(ソース)
816 kcal アセロラゼリー	砂糖		アセロラ果汁	851 kcal おかかきゅうり	三温糖 ごま油	鯉節	きゅうり 人参
4 金 ビビンバ	ご飯 ごま 米油 ごま油 三温糖	豚肉	長葱 生姜 ほうれん草 にんにく もやし 菊 人参	22 火 味噌ラーメン	ラーメン	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ もやし 人参 玉葱 長葱 菊 にんにく 生姜
豆腐となめこのスープ		豆腐 わかめ	なめこ 長葱	ツナポテトの カレー風味焼き	じゃがいも	まぐろ油漬け チーズ 大豆	玉葱 パセリ
揚げギョウザ	菜種油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 大豆油	豚肉	キャベツ にら 生姜 にんにく	859 kcal 甘夏ゼリー和え	砂糖	甘夏 柑 りんご果汁 バイン 夏みかん果汁	
771 kcal シャインマスカット			シャインマスカット	23 水 チーズハムカツサンド ソース(個袋)	角食 菜種油 パン粉 小麦粉 砂糖	豚肉 チーズ 鶏肉	りんご(ソース) 玉葱
7 月 チキンカレー	麦ご飯 じゃがいも 小麦粉 米油	鶏肉 牛乳 大豆 チーズ	人参 玉葱 生姜 トマト にんにく りんご パナナ しめじ エリンギ	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉葱 パセリ キャベツ しめじ
ほうれん草とツナのサラダ	三温糖 米油	まぐろ油漬け	ほうれん草 人参 レモン果汁 キャベツ	スパゲティソテー	スパゲティ バター 米油	ウインナー	人参 ビーマン 玉葱 トマト
882 kcal 黄桃缶			黄桃	793 kcal ミルメークココア	砂糖 ココア		
8 火 塩焼きそば	中華麺 ごま油 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	玉葱 人参 ビーマン キャベツ にんにく 生姜	24 木 ポークハヤシライス	麦ご飯 米油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 枝豆 人参 生姜 トマト
揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ	菜種油 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま	豚肉	かぼちゃ	大根サラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	大根 きゅうり 人参
814 kcal 杏仁フルーツ和え	水あめ 砂糖	乳製品 練乳	バイン みかん 黄桃	892 kcal バイン缶			バイン
9 水 揚げパン	コンパン 菜種油 グラニュー糖			25 金 ご飯	ご飯		
コーンクリームスープ	米油 小麦粉 バター	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム	コーン 玉葱 パセリ 人参	さつまい	さつまいも 米油	鶏肉 豆腐 味噌	大根 玉葱 人参 生姜 しめじ 長葱 ごぼう にんにく
鶏肉のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	鶏肉	レモン果汁 パセリ	和風ハンバーグ	パン粉 三温糖 ごま でん粉	豚肉 鶏卵 牛乳 ひじき	玉葱
897 kcal キャベツとハムのサラダ	ドレッシング ごま	ハム	キャベツ きゅうり 人参	856 kcal わかめともやしの和え物	三温糖 ごま油	まぐろ油漬け わかめ	きゅうり もやし 人参
10 木 ご飯	ご飯			28 月 ご飯	ご飯		
豆腐の中華煮	三温糖 ごま油 でん粉 米油	豆腐 豚肉	人参 玉葱 舞茸 椎茸 ビーマン 菊 生姜 にんにく	大根の味噌汁		味噌	大根 小松菜 人参 しめじ
エビシューマイ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	えび たらすりみ ぼたて	玉葱	キャベツメンチカツ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 砂糖	鶏肉 鶏卵	キャベツ りんご(ソース)
898 kcal くらげときゅうりの和え物	ごま 三温糖 ごま油	中華くらげ	きゅうり もやし 人参	きんぴらごぼう	米油 三温糖 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう にんにく 人参
11 金 ご飯	ご飯			797 kcal グレープゼリー	砂糖		ぶどう果汁
すまし汁		豆腐 鶏肉	椎茸 長葱 人参 ほうれん草	29 火 カレーうどん	うどん 三温糖 でん粉 小麦粉	豚肉 油揚げ	玉葱 長葱 人参 生姜 にんにく しめじ
ほっけの味噌バター焼き	三温糖 バター でん粉	ほっけ 味噌		いももちピザ	じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	チーズ	玉葱 ビーマン しめじ トマト
炒め納豆	三温糖 米油	納豆 豚肉	ビーマン 人参 玉葱	ミニトマト			ミニトマト
833 kcal 牛乳プリン	砂糖	牛乳 練乳		30 水 チキンタルタルバーガー タルタルソース(個袋)	横割りハンズパン 菜種油 でん粉 小麦粉 三温糖 タルタルソース(卵使用)	鶏肉	生姜 にんにく
15 火 パンネポロネーゼ	パンネ 小麦粉 オリーブ油	豚肉	玉葱 にんにく トマト ビーマン パセリ	卵ときのこのスープ	でん粉	鶏卵 わかめ	レタス えのき茸 しめじ 長葱
かぼちゃコロッケ	菜種油 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉		かぼちゃ 玉葱	808 kcal ブロッコリーとベーコンのサラダ	ドレッシング(乳・りんごごま使用)	ベーコン	700kcal 人参 キャベツ
879 kcal フルーツヨーグルト	上白糖	ヨーグルト	バイン 甘夏 黄桃	31 木 豚すき丼	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油	豚肉	エリンギ 玉葱 人参 枝豆 にんにく
もやしと切干大根の和え物	三温糖 ごま油 米油			850 kcal りんご		切干大根 小松菜 もやし	りんご

◎ 牛乳は毎日つきます。
 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。