

ランチタイム 10月

令和6年10月
西の里中学校給食調理場
Tel 374-3132

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



2024年

北広島市西の里中学校給食調理場

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 きつねうどん 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 チキン クリームシチュー ブレーションオムレツ クチャップ(個袋)	黒糖パン	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
	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		鰹節 昆布	ほうれん草 キャベツ		
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		880 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 キャベツの味噌汁	ご飯	
858 kcal 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	豚肉の生姜焼き	三温糖 でん粉		豚肉	
	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	842 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
3 木 ご飯 味噌けんちん汁	ご飯			21 月 炊き込みいなり 豆腐とわかめの味噌汁		ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	椎茸 人参
	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 こんにゃく 人参			
816 kcal たらのどさんこ焼き	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	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	米油 三温糖	豚肉	大根 いんげん 人参	851 kcal おかかきゅうり	三温糖 ごま油	鰹節	きゅうり 人参
4 金 ビビンバ 豆腐となめこのスープ	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 ツナポテトのカレー風味焼き	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	
	揚げギョウザ	豆腐 わかめ	なめこ 長葱		じゃがいも	まぐろ油漬け チーズ 大豆	玉葱 パセリ	
771 kcal シャインマスカット	菜種油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 大豆油	豚肉	キャベツ 人参 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		
7 月 チキンカレー ほうれん草とツナのサラダ	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	23 水 チーズハムカツサンド ソース(個袋) 野菜スープ	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	
	882 kcal 黄桃缶	三温糖 米油	ほうれん草 人参 レモン果汁 キャベツ		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
8 火 塩焼きそば 揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ	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	792 kcal 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	
	814 kcal 杏仁フルーツ和え	水あめ 砂糖	乳製品 練乳		パイン みかん 黄桃	24 木 ポークハヤシライス 大根サラダ	麦ご飯 米油 小麦粉	豚肉 チーズ
9 水 揚げパン コーンクリームスープ	コンパン 菜種油 グラニュー糖			892 kcal パイン缶	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	
	897 kcal 鶏肉のマヨネーズ焼き	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			
10 木 ご飯 豆腐の中華煮	マヨネーズ	鶏肉	レモン果汁 パセリ	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	
	898 kcal くらげときゅうりの和え物	ドレッシング ごま	ハム		キャベツ きゅうり 人参			
11 金 ご飯 すまし汁	ご飯			25 金 ご飯 さつま汁	ご飯			
	883 kcal 牛乳プリン	三温糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉		人参 玉葱 舞茸 椎茸 ビーマン 菊 生姜 にんにく	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 こんにゃく
15 火 パンネポロネーゼ かぼちゃコロッケ	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	28 月 ご飯 大根の味噌汁		味噌	大根 小松菜 人参 しめじ	
	879 kcal フルーツヨーグルト	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		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)
29 火 カレーうどん いもちピザ	三温糖 バター でん粉	ほっけ 味噌	玉葱	840 kcal ミニトマト	米油 三温糖 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう こんにゃく 人参	
	833 kcal 牛乳プリン	三温糖 米油	納豆 豚肉		ピーマン 人参 玉葱	砂糖		ぶどう果汁
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	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	レタス えのき茸 しめじ 長葱	
	879 kcal フルーツヨーグルト	上白糖	ヨーグルト		パイン 甘夏 黄桃	29 火 カレーうどん	うどん 三温糖 小麦粉	豚肉 油揚げ
31 木 豚すき丼 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	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	
								ミニトマト

◎ 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。