

学校給食献立だより 小学部10月

北海道稚内養護学校
令和7年9月26日発行
文責：栄養教諭



10月31日はハロウィンです。本場アイルランドやアメリカでは、収穫を祝い、伝統料理を楽しみます。学校給食で本場の伝統料理が出ます。

・バームブラック

(代用でレーズンパンが出ます)紅茶に浸したレーズン、シナモン、ナツメグが入ったスパイシーな味が特徴の丸い形のパン

・コルカノン

アイルランドで昔から食べられているハロウィン伝統料理です。マッシュポテトにキャベツやベーコン、香草などを加えて、牛乳やバター、塩などで味付けした料理

※ 購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※ 牛乳は毎日つぎます。牛乳は主にかからだをつくる【赤】の食品です。

献立平均 615kcal 目標値 611kcal (充足率 101%)

10月3日は給食試食会です。保護者の方々に学校給食を知ってもらう機会になればと思います。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
1(水)	バターコッペパン レタスとベーコンのスープ とりのてりやき かぼちゃのマヨネーズサラダ	バターコッペパン ごま	ベーコン ロースハム とりももにく	レタス にんじん かぼちゃ ほうれんそう しめじ しょうが	557
2(木)	ごはん さつまいもとねぎのみそしる ほたてフライ ひじきのいりに	こめ むぎ さつまいも	ほたてフライ ひじき さつまあげ あぶらあげ	ながねぎ ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ	703
3(金)	じゃこめし ふきのみそしる ちくわあげ こうやどうふのたまごとじ	こめ むぎ ごま	しらすぼし やきちくわ こうやどうふ けいらん あさり	しょうが しそ ふき だけのこ もやし にんじん グリーンピース ほししいたけ	614
6(月)	ごはん わかめスープ マーボーどうふ はるさめちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ ごま	わかめ もめんどうふ ぶたひきにく ロースハム	ながねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ ビーマン しょうが にんにく きゅうり きくらげ	590
7(火)	みそだれカツどん たまねぎとあぶらあげのみそしる きゅうりのうめこんぶあえ	こめ むぎ	ヒレカツ あぶらあげ しおこんぶ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん うめぼし	577
8(水)	ごはん わかめとこうやどうふのみそしる ポークチャップ さつまいもとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ さつまいも	わかめ こうやどうふ ぶたかたロース	たまねぎ しめじ ビーマン にんにく ブロッコリー	656
9(木)	ごはん ほうれんそうとえのきたけのみそしる こうやどうふのたまごとじ こまつなごまあえ	こめ むぎ ごま	こうやどうふ とりひきにく けいらん	ほうれんそう えのきたけ だけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ こまつな	559
10(金)	ごはん だいこんとわかめのみそしる やきさけ がんものふくめに	こめ むぎ	さけ わかめ がんもどき	だいこん ふき にんじん いんげん	586
13(月)	スポーツの日				
14(火)	きつねうどん かきあげ ももかん	うどん	やさいかきあげ あぶらあげ やきちくわ とりももにく けいらん	たまねぎ ながねぎ こまつな ももかん	662
15(水)	ごはん マカロニスープ てりやきハンバーグ アスパラのツナマヨネーズあえ	こめ むぎ マカロニ ごま	ベーコン ハンバーグ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー アスパラ コーン	657
16(木)	ぶたどん みずなとわかめのみそしる グリーンサラダ	こめ むぎ はるさめ	ぶたロース わかめ ロースハム	みずな わかめ きゅうり あかパプリカ きくらげ もやし	571
17(金)	くりごはん なめことみつばのみそしる とりのたつたあげ きりぼしだいこんのもの	こめ むぎ くり	とりももにく あぶらあげ	しめじ にんじん なめこ みつば きりぼしだいこん こまつな	682
20(月)	ごはん かきたまじる みそおでん なっとう	こめ むぎ	けいらん がんもどき さつまあげ なっとう	にんじん ほししいたけ だいこん ふき だけのこ こんにゃく しょうが	615
21(火)	ほうれんそうのクリームパスタ レタスとさくらえびのスープ えだまめサラダ	スパゲッティ ごま	とりももにく ベーコン さくらえび ひじき ロースハム	たまねぎ ほうれんそう しめじ レタス にんじん もやし えだまめ	505
22(水)	しょくパン いちごジャム キャベツとベーコンのスープ とりにくのとまとに フライドポテト	しょくパン いちごジャム じゃがいも	ベーコン とりももにく	キャベツ パセリ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	628
23(木)	ごはん とんじる やきさかなほっけ きざみこんぶのいために	こめ むぎ じゃがいも	ぶたばらにく もめんどうふ ほっけ きざみこんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ツキコンニャク だいこん しらたき ほししいたけ	624
25(金)	ごはん かぼちゃとあぶらあげのみそしる しろみフライ タルタルソース だいこんとぶたにくのべっこうに	こめ むぎ タルタルソース	あぶらあげ しろみフライ ぶたばらにく	かぼちゃ だいこん こんにゃく にんじん	723
27(月)	たきこみごはん はくさいとながねぎのみそしる さばのしおやき みずなのおひたし	こめ むぎ	とりももにく あぶらあげ さば	ほししいたけ ごぼう ツキコンニャク だけのこ はくさい ながねぎ みずな にんじん	653
28(火)	みそラーメン あげはるまき りんごゼリー	ラーメン りんごゼリー	ぶたばらにく はるまき	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ コーン	564
29(水)	やさいきーマカレー エリンギとえだまめのソテー ミックスドフルーツ	こめ むぎ	ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく エリンギ えだまめ コーン ミックスドフルーツ	615
30(木)	かいたくどん たまごとしいたけのみそしる はくさいののりあえ	こめ むぎ ごま	ぶたひきにく ひじき こうやどうふ かつおぶし けいらん きりのり	にんじん たまねぎ コーン えだまめ しょうが ほししいたけ ねぎ はくさい べにしょうが	556
31(金)	レーズンパン パンプキンポタージュ フライドチキン コルカノン	レーズンパン じゃがいも	とりももにく ベーコン	かぼちゃ パセリ	623

ハロウィン
こんだて

学校給食献立だより 中学部10月

北海道稚内養護学校
令和7年9月26日発行
文責：栄養教諭



10月31日はハロウィンです。本場アイルランドやアメリカでは、収穫を祝い、伝統料理を楽しみます。学校給食で本場の伝統料理が出ます。

・バームブラック
(代用でレーズンパンが出ます)紅茶に浸したレーズン、シナモン、ナツメグが入ったスパイシーな味が特徴の丸い形のパン

・コルカノン

アイルランドで昔から食べられているハロウィン伝統料理です。マッシュポテトにキャベツやベーコン、香草などを加えて、牛乳やバター、塩などで味付けした料理

※ 購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※ 牛乳は毎日つきます。牛乳は主にかからだをつくる【赤】の食品です。

献立平均 735kcal 目標値 715kcal (充足率 103%)

10月3日は給食試食会です。保護者の方々に学校給食を知ってもらう機会になればと思います。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
1(水)	バターコッペパン レタスとベーコンのスープ とりのてりやき かぼちゃのマヨネーズサラダ	バターコッペパン ごま	ベーコン ロースハム とりももにく	レタス にんじん かぼちゃ ほうれんそう しめじ しょうが	700
2(木)	ごはん さつまいもとねぎのみそしる ほたてフライ ひじきのいりに	こめ むぎ さつまいも	ほたてフライ ひじき さつまあげ あぶらあげ	ながねぎ ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ	884
3(金)	じゃこめし ふきのみそしる ちくわあげ こうやどうふのたまごとじ	こめ むぎ ごま	しらすぼし やきちくわ こうやどうふ けいらん あさり	しょうが しそ ふき だけのこ もやし にんじん グリーンピース ほししいたけ	614
6(月)	ごはん わかめスープ マーボーどうふ はるさめちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ ごま	わかめ もめんどうふ ぶたひきにく ロースハム	ながねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ ビーマン しょうが にんにく きゅうり きくらげ	705
7(火)	みそだれカツどん たまねぎとあぶらあげのみそしる きゅうりのうめこんぶあえ	こめ むぎ	ヒレカツ あぶらあげ しおこんぶ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん うめぼし	793
8(水)	ごはん わかめとこうやどうふのみそしる ポークチャップ さつまいもとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ さつまいも	わかめ こうやどうふ ぶたかたロース	たまねぎ しめじ ビーマン にんにく ブロッコリー	783
9(木)	ごはん ほうれんそうとえのきたけのみそしる こうやどうふのたまごとじ こまつなごまあえ	こめ むぎ ごま	こうやどうふ とりひきにく けいらん	ほうれんそう えのきたけ だけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ こまつな	660
10(金)	ごはん だいこんとわかめのみそしる やきさけ がんものふくめに	こめ むぎ	さけ わかめ がんもどき	だいこん ふき にんじん いんげん	674
13(月)	スポーツの日				
14(火)	きつねうどん かきあげ ももかん	うどん	やさいかきあげ あぶらあげ やきちくわ とりももにく けいらん	たまねぎ ながねぎ こまつな ももかん	720
15(水)	ごはん マカロニスープ てりやきハンバーグ アスパラのツナマヨネーズあえ	こめ むぎ マカロニ ごま	ベーコン ハンバーグ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー アスパラ コーン	740
16(木)	ぶたどん みずなとわかめのみそしる グリーンサラダ	こめ むぎ はるさめ	ぶたロース わかめ ロースハム	みずな わかめ きゅうり あかパプリカ きくらげ もやし	684
17(金)	くりごはん なめことみつばのみそしる とりのたつたあげ きりぼしだいこんのもの	こめ むぎ くり	とりももにく あぶらあげ	しめじ にんじん なめこ みつば きりぼしだいこん こまつな	779
20(月)	ごはん かきたまじる みそおでん なっとう	こめ むぎ	けいらん がんもどき さつまあげ なっとう	にんじん ほししいたけ だいこん ふき だけのこ こんにゃく しょうが	711
21(火)	ほうれんそうのクリームパスタ レタスとさくらえびのスープ えだまめサラダ	スパゲッティ ごま	とりももにく ベーコン さくらえび ひじき ロースハム	たまねぎ ほうれんそう しめじ レタス にんじん もやし えだまめ	641
22(水)	しょくパン いちごジャム キャベツとベーコンのスープ とりにくのとまとに フライドポテト	しょくパン いちごジャム じゃがいも	ベーコン とりももにく	キャベツ パセリ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	746
23(木)	ごはん とんじる やきさかなほっけ きざみこんぶのいために	こめ むぎ じゃがいも	ぶたばらにく もめんどうふ ほっけ きざみこんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ツキコンニャク だいこん しらたき ほししいたけ	722
25(金)	ごはん かぼちゃとあぶらあげのみそしる しろみフライ タルタルソース だいこんとぶたにくのべっこうに	こめ むぎ タルタルソース	あぶらあげ しろみフライ ぶたばらにく	かぼちゃ だいこん こんにゃく にんじん	798
27(月)	たきこみごはん はくさいとながねぎのみそしる さばのしおやき みずなのおひたし	こめ むぎ	とりももにく あぶらあげ さば	ほししいたけ ごぼう ツキコンニャク だけのこ はくさい ながねぎ みずな にんじん	761
28(火)	みそラーメン あげはるまき りんごゼリー	ラーメン りんごゼリー	ぶたばらにく はるまき	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ コーン	667
29(水)	やさいきーマカレー エリンギとえだまめのソテー ミックスドフルーツ	こめ むぎ	ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく エリンギ えだまめ コーン ミックスドフルーツ	753
30(木)	かいたくどん たまごとしただけのみそしる はくさいののりあえ	こめ むぎ ごま	ぶたひきにく ひじき こうやどうふ かつおぶし けいらん きりのり	にんじん たまねぎ コーン えだまめ しょうが ほししいたけ こねぎ はくさい べにしょうが	734
31(金)	レーズンパン パンプキンポタージュ フライドチキン コルカノン	レーズンパン じゃがいも	とりももにく ベーコン	かぼちゃ パセリ ハロウィン こんだて	762

学校給食献立だより 高等部10月

北海道稚内養護学校
令和7年9月26日発行
文責：栄養教諭



10月31日はハロウィンです。本場アイルランドやアメリカでは、収穫を祝い、伝統料理を楽しみます。学校給食で本場の伝統料理が出ます。

・バームブラック

(代用でレーズンパンが出ます)紅茶に浸したレーズン、シナモン、ナツメグが入ったスパイシーな味が特徴の丸い形のパン

・コルカノン

アイルランドで昔から食べられているハロウィン伝統料理です。マッシュポテトにキャベツやベーコン、香草などを加えて、牛乳やバター、塩などで味付けた料理

※ 購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※ 牛乳は毎日つぎます。牛乳は主にかたをのりをつくる【赤】の食品です。

献立平均 796kcal 目標値 787kcal (充足率 101%)

10月3日は給食試食会です。保護者の方々に学校給食を知ってもらう機会になればと思います。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
1(水)	バターコッペパン レタスとベーコンのスープ とりのてりやき かぼちゃのマヨネーズサラダ	バターコッペパン ごま	ベーコン ロースハム とりももにく	レタス にんじん かぼちゃ ほうれんそう しめじ しょうが	779
2(木)	ごはん さつまいもとねぎのみそしる ほたてフライ ひじきのいりに	こめ むぎ さつまいも	ほたてフライ ひじき さつまあげ あぶらあげ	ながねぎ ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ	915
3(金)	じゃこめし ふきのみそしる ちくわあげ こうやどうふのたまごとじ	こめ むぎ ごま	しらすぼし やきちくわ こうやどうふ けいらん あさり	しょうが しそ ふき だけのこ もやし にんじん グリーンピース ほししいたけ	614
6(月)	ごはん わかめスープ マーボーどうふ はるさめちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ ごま	わかめ もめんどうふ ぶたひきにく ロースハム	ながねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ ビーマン しょうが にんにく きゅうり きくらげ	766
7(火)	みそだれカツどん たまねぎとあぶらあげのみそしる きゅうりのうめこんぶあえ	こめ むぎ	ヒレカツ あぶらあげ しおこんぶ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん うめぼし	819
8(水)	ごはん わかめとこうやどうふのみそしる ポークチャップ さつまいもとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ さつまいも	わかめ こうやどうふ ぶたかたロース	たまねぎ しめじ ビーマン にんにく ブロッコリー	834
9(木)	ごはん ほうれんそうとえのきたけのみそしる こうやどうふのたまごとじ こまつなごまあえ	こめ むぎ ごま	こうやどうふ とりひきにく けいらん	ほうれんそう えのきたけ だけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ こまつな	702
10(金)	ごはん だいこんとわかめのみそしる やきさけ がんものふくめに	こめ むぎ	さけ わかめ がんもどき	だいこん ふき にんじん いんげん	711
13(月)	スポーツの日				
14(火)	きつねうどん かきあげ ももかん	うどん	やさいかきあげ あぶらあげ やきちくわ とりももにく けいらん	たまねぎ ながねぎ こまつな ももかん	852
15(水)	ごはん マカロニスープ てりやきハンバーグ アスパラのツナマヨネーズあえ	こめ むぎ マカロニ ごま	ベーコン ハンバーグ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー アスパラ コーン	782
16(木)	ぶたどん みずなとわかめのみそしる グリーンサラダ	こめ むぎ はるさめ	ぶたロース わかめ ロースハム	みずな わかめ きゅうり あかパプリカ きくらげ もやし	740
17(金)	くりごはん なめことみつばのみそしる とりのたつたあげ きりぼしだいこんのもの	こめ むぎ くり	とりももにく あぶらあげ	しめじ にんじん なめこ みつば きりぼしだいこん こまつな	883
20(月)	ごはん かきたまじる みそおでん なっとう	こめ むぎ	けいらん がんもどき さつまあげ なっとう	にんじん ほししいたけ だいこん ふき だけのこ こんにゃく しょうが	750
21(火)	ほうれんそうのクリームパスタ レタスとさくらえびのスープ えだまめサラダ	スパゲッティ ごま	とりももにく ベーコン さくらえび ひじき ロースハム	たまねぎ ほうれんそう しめじ レタス にんじん もやし えだまめ	684
22(水)	しょくパン いちごジャム キャベツとベーコンのスープ とりにくのとまとに フライドポテト	しょくパン いちごジャム じゃがいも	ベーコン とりももにく	キャベツ パセリ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	817
23(木)	ごはん とんじる やきさかなほっけ きざみこんぶのいために	こめ むぎ じゃがいも	ぶたばらにく もめんどうふ ほっけ きざみこんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ツキコンニャク だいこん しらすき ほししいたけ	761
25(金)	ごはん かぼちゃとあぶらあげのみそしる しろみフライ タルタルソース だいこんとぶたにくのべっこうに	こめ むぎ タルタルソース	あぶらあげ しろみフライ ぶたばらにく	かぼちゃ だいこん こんにゃく にんじん	868
27(月)	たきこみごはん はくさいとながねぎのみそしる さばのしおやき みずなのおひたし	こめ むぎ	とりももにく あぶらあげ さば	ほししいたけ ごぼう ツキコンニャク だけのこ はくさい ながねぎ みずな にんじん	785
28(火)	みそラーメン あげはるまき りんごゼリー	ラーメン りんごゼリー	ぶたばらにく はるまき	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ コーン	802
29(水)	やさいきーマカレー エリンギとえだまめのソテー ミックスドフルーツ	こめ むぎ	ぶたひきにく だいす	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく エリンギ えだまめ コーン ミックスドフルーツ	827
30(木)	かいたくどん たまごとしいたけのみそしる はくさいののりあえ	こめ むぎ ごま	ぶたひきにく ひじき こうやどうふ かつおぶし けいらん きりのり	にんじん たまねぎ コーン えだまめ しょうが ほししいたけ こねぎ はくさい べにしょうが	796
31(金)	レーズンパン パンプキンポタージュ フライドチキン コルカノン	レーズンパン じゃがいも	とりももにく ベーコン	かぼちゃ パセリ	766

ハロウィン
こんだて