

6月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

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	調味料
3 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	どさんこ汁		豚肉 白みそ	もやし 玉ねぎ 人参 コーン 生姜 にんにく	じゃがいも バター ごま油	一味唐辛子 煮干し
	あじフライ バックソース		あじ		パン粉 小麦粉 大豆油	中濃ソース
	キャベツの煮浸し		かつお節	キャベツ		しょうゆ
4 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮		豚肉 白みそ	人参 ごぼう 枝豆	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 大豆油	しょうゆ みりん 一味唐辛子
	ししゃもの天ぷら		からふとししゃも		小麦粉 でん粉 大豆油	
	ひじきのふりかけ		ひじき	ゆかり	大豆油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん
5 ／ 水	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティアラビアータ		鶏肉 まぐろ	にんにく 小松菜 玉ねぎ しめじ トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	コンソメ 塩 黒こしょう たかの爪
	チキンナゲット		鶏肉 大豆製品		パン粉 小麦粉 ラード 大豆油	
	焼きプリンタルト		卵 加工乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖 マーガリン	
6 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ワントンスープ		鶏肉 わかめ	人参 白菜 長ねぎ	ワントン	ラーメンスープ 塩 こしょう 豚ガラ
	揚げギョーザ		豚肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 ラード でん粉 大豆油	
	チャブチェ		豚肉	人参 ピーマン もやし にんにく	春雨 ごま油 砂糖 ラー油 ごま	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 こしょう
7 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	トマトと卵のスープ		卵 ウインナー	玉ねぎ トマト レタス にんにく	砂糖 ごま油	ラーメンスープ 塩 こしょう 豚ガラ
	鶏むね肉と野菜の甘酢炒め		鶏肉	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ	でん粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酢 酒
	チーズ 黒豆きなこクリーム		チーズ		砂糖 大豆油	塩

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	調味料
10 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	キャベツのみそ汁		油揚げ 白みそ	キャベツ もやし ほうれん草		煮干し
	鱈ザンギ		たら		から揚げ粉 大豆油	
	五目きんぴら		豚肉	人参 ごぼう ピーマン	つきこんにゃく 大豆油 砂糖 ごま	オイスターソース しょうゆ みりん 一味唐辛子
11 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	(スープカレーの調味料) カレー粉 コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ コリアンター クミン チリペッパー 塩 黒こしょう 鶏ガラ
	スープカレー		鶏肉	ピーマン ごぼう 人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 大豆油	
	オムレツ		卵		砂糖 小麦粉	かつおだし
	甘夏ゼリー			甘夏みかん	砂糖	
12 ／ 水	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳		小麦粉 砂糖 ラード 上新粉	塩
	ホワイトシチュー		鶏肉 スキムミルク 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ	じゃがいも バター 大豆油	ペシャメルルウ 塩 こしょう 鶏ガラ
	ケチャップ肉団子		鶏肉 大豆製品	玉ねぎ にんにく 生姜	ラード 砂糖 でん粉	トマトケチャップ トマトペースト
	枝豆とコーンのソテー		ウインナー	枝豆 コーン にんにく	大豆油	塩 こしょう しょうゆ
13 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	きつねうどん		鶏肉 わかめ 油揚げ	長ねぎ 小松菜	うどん 砂糖	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 だし昆布 けずり節
	イカカツ		いか 大豆製品		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油	
	人参シリシリ		まぐろ 卵	人参 もやし	大豆油	しょうゆ みりん 塩 こしょう
14 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉 豚肉 大豆製品 うずら卵	玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 しめじ	ラード 春雨	ラーメンスープ 塩 こしょう 豚ガラ
	鶏肉と大豆のチリソース		鶏肉 大豆	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 大豆油 砂糖 ごま油 ラー油	酒 豆板醤 トマトケチャップ ラーメンスープ
	バナナ			バナナ		
17 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		油揚げ 豆腐 白みそ	小松菜 大根		煮干し
	チキン味噌カツ		鶏肉 白みそ		パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油	
	ひじきの炒め煮		ひじき さつまいも 大豆	人参	砂糖 大豆油	しょうゆ 酒 みりん

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なるもの	熱や力になるもの	調味料
18 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	五目あんかけ豆腐		豆腐 豚肉	人参 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ さやいんげん しめじ	砂糖 大豆油 でん粉	しょうゆ けずり節 だし昆布
	春巻き		豚肉 ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参	春雨 大豆油 春巻きの皮	オイスターソース
	ミニトマト			ミニトマト		
19 水	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	和風スパゲティ		豚肉	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜	スパゲティ 大豆油	しょうゆ ラーメンスープ 塩 こしょう
	カレージャーマンポテト		ベーコン	玉ねぎ	じゃがいも 大豆油 オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ カラムマサラ
	豆乳プリン		豆乳		砂糖 水あめ	
20 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	いも団子汁		油揚げ 高野豆腐	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも でん粉 大豆油	しょうゆ 塩 こしょう けずり節 だし昆布
	さばの味噌煮		さば 白みそ		でん粉 砂糖	
	白菜の油炒め		さつま揚げ	白菜 小松菜	ごま油	しょうゆ 酒 こしょう
21 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	かきたまスープ		卵 鶏肉	白菜 人参 えのきだけ 長ねぎ 生姜	ごま油	ラーメンスープ しょうゆ 塩 鶏ガラ
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	生姜	でん粉 大豆油	酒 しょうゆ 塩
	フルーツゼリーミックス			パイナップル いちご ぶどう	砂糖	
24 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ハヤシライス		豚肉	人参 玉ねぎ しめじ トマト	じゃがいも 大豆油	ハヤシルク トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚ガラ
	パンプキンアンサンブルエッグ		卵 鶏肉	かぼちゃ	大豆油 砂糖 でん粉	しょうゆ かつおだし
	ソファール		スキムミルク 粉乳		砂糖	ゼラチン
25 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ 油あげ 白みそ	えのきだけ 長ねぎ	じゃがいも	煮干し
	ホタテフライ		ホタテ		小麦粉 パン粉 大豆油	
	切り干し大根炒め煮		油揚げ さつま揚げ	切り干し大根 人参	砂糖 大豆油 ごま	しょうゆ みりん 一味唐辛子

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なるもの	熱や力になるもの	調味料
26 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	豆乳ヘルシースープ		豆乳	人参 玉ねぎ 白菜 コーソ	白玉	めんつゆ 塩 こしょう 鶏ガラ
	ハンバーグトマトソース		豚肉 鶏肉 大豆製品	玉ねぎ	ラード でん粉 大豆油 砂糖	トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース
	メロン			メロン		
	チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳		大豆油 砂糖	
27 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレーうどん		鶏肉 焼きのし	玉ねぎ 長ねぎ しめじ	うどん でん粉 小麦粉 砂糖	カレールー カレー粉 しょうゆ 酒 みりん けずり節 だし昆布
	いかと大豆の青のりあえ		いか 大豆 青のり		大豆油 でん粉 砂糖	しょうゆ
	きゅうりの南蛮漬け			きゅうり	砂糖 ごま油 ラー油	しょうゆ 一味唐辛子
28 金	丸割パン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	大根のポトフ		豚肉	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 コーソ		コンソメ 塩 こしょう 豚ガラ
	ブリたれカツ		ぶり	生姜 長ねぎ	パン粉 ミックス粉 大豆油 砂糖	酒 みりん しょうゆ こんぶだし
	キャベツのソテー		まぐろ	キャベツ	大豆油	塩 こしょう
	バックマヨネーズ				マヨネーズ	



〇6月は、前期中間テストがあります。
しっかり食べて、睡眠をとり、計画的に学習していきましょう。

※ 学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄						食塩相当量 ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	mg	mg	g	A	B1	B2	C	
							IU	mg	mg	mg	
月平均栄養価	792	15.7	32.7	408	4.2	2.9	251	0.04	0.06	32	7.5
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0