



5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 |
| 1 / 水 | 揚げパン | 牛乳 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター 上南粉 大豆油 | 塩 |
| | お豆とトマトのスープ | いんげん豆 ウインナー | キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト | じゃがいも 砂糖 | コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ |
| | ほうれん草オムレツ | 卵 | ほうれん草 | でん粉 大豆油 | 行事食を たのしもう |
| | フルーツ白玉 | | パイン缶 黄桃缶 | 白玉餅 | |
| 2 / 木 | 減量ごはん | 牛乳 | | 精白米 | |
| | 若竹うどん こどもの日献立 | 鶏肉 油揚げ わかめ | たけのこ 人参 長ねぎ | うどん 砂糖 | しょうゆ 酒 だし昆布 けずり節 |
| | かつおの野菜あんかけ | かつお | 玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 | 塩 しょうゆ みりん だし昆布 けずり節 |
| | たい焼き | あずき | | 小麦粉 砂糖 | 塩 |
| 7 / 月 | ごはん | 牛乳 | | 精白米 | |
| | さつまいものみそ汁 | 油揚げ 白みそ | 人参 玉ねぎ しめじ | さつまいも | 煮干し |
| | 豚肉の竜田揚げ | 豚肉 | 生姜 | でん粉 大豆油 | 酒 しょうゆ |
| | 切干大根の炒め煮 | さつま揚げ | 切干大根 人参 さやいんげん | 砂糖 大豆油 | しょうゆ みりん 一味唐辛子 |
| 8 / 水 | コッペパン | 牛乳 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター | 塩 |
| | 白かぶのスープ | ベーコン | かぶ 玉ねぎ 小松菜 | | コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ |
| | ラザニア | 鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク | 人参 玉ねぎ トマト | マカロニ パン粉 大豆油 パター | ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう ペシャメルルク |
| | 洋梨缶 | | 洋梨 | 砂糖 | |
| 9 / 木 | ごはん | 牛乳 | | 精白米 | |
| | ピリ辛春雨スープ | うずら卵 | 人参 白菜 えのき 生姜 | 春雨 ごま油 ラー油 | ラーメンスープ 豆板醤 しょうゆ 鶏ガラ |
| | 肉シューマイ② | 豚肉 | 玉ねぎ 生姜 | パン粉 でん粉 しゅうまいの皮 | |
| | チンジャオロース | 豚肉 | ピーマン たけのこ 玉ねぎ にんにく 生姜 | 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 | 酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース |

| 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 / 金 | 小型コッペパン | 牛乳 卵 スキムミルク 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 パター 塩 |
| | スパゲティペペロンチーノ | 豚肉 | にんにく 人参 しめじ キャベツ 玉ねぎ | | スパゲティ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう たかのつめ しょうゆ |
| | 鶏ごぼう | 鶏肉 | ごぼう 人参 | | でん粉 大豆油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん |
| | ワインゼリー | | | | 砂糖 ブドウ糖 赤ワイン |
| 13 / 月 | ごはん | 牛乳 | | 精白米 | |
| | ドライカレー | 豚肉 鶏肉 大豆 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 | | 大豆油 砂糖 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ カレー粉 カレールウ ガラムマサラ クミン 塩 |
| | 白菜のスープ | ウインナー | 白菜 人参 | | じゃがいも コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ |
| | ヨーグルト | スキムミルク 乳製品 | | | 砂糖 |
| 14 / 火 | ごはん | 牛乳 | | 精白米 | |
| | 厚揚げの五目みそ煮 | 厚揚げ 豚肉 赤みそ | もやし 白菜 人参 しめじ さやいんげん | | つきこんにゃく 大豆油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん |
| | 春巻き | 豚肉 | 人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ 生姜 | | 大豆油 ラード 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 塩 |
| | キャベツとじゃこの煮浸し | しらす かつお節 | キャベツ | | ごま しょうゆ |
| 15 / 水 | コッペパン | 牛乳 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター | 塩 |
| | ふわふわ卵のスープ | 卵 | 人参 玉ねぎ キャベツ | | じゃがいも パン粉 塩 こしょう コンソメ 鶏ガラ |
| | メンチカツ | 豚肉 大豆製品 | 玉ねぎ | | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 塩 こしょう |
| | 小松菜のソテー | ウインナー | 小松菜 玉ねぎ | | 大豆油 塩 こしょう |
| 黒豆きなこクリーム | きなこ スキムミルク | | | 砂糖 塩 | |
| 16 / 木 | 減量ごはん | 牛乳 | | 精白米 | |
| | しょうゆラーメン | 豚肉 なんと | もやし 玉ねぎ 長ねぎ コーン | | ラーメン 大豆油 しょうゆ しょうゆ 豚骨 煮干し |
| | ホッケフライ | ほっけ | | | パン粉 天ぷら粉 大豆油 |
| | ミニトマト② | | ミニトマト | | |
| 17 / 金 | コッペパン | 牛乳 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター | 塩 |
| | チキンのブラウンソース煮 | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 しめじ | | じゃがいも 大豆油 ハヤシルウ 塩 こしょう トマトピューレ 鶏ガラ |
| | マカロニソテー | ベーコン | キャベツ コーン | | マカロニ 大豆油 塩 こしょう |
| | パイ | | パイン缶 | | |

| 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 |
| 20 ／ 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | |
| | 大根の中華スープ | | 豚肉 うずら卵 | 大根 人参 小松菜 | ごま油 ごま | ラーメンスープ 塩 こしょう 豚骨 |
| | 鶏肉と大豆のチリソース炒め | | 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 | 豆板醤 酒 ケチャップ ラーメンスープ |
| | 甘夏みかん | | | 甘夏みかん | | |
| 21 ／ 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | |
| | カレー豆腐 | | 鶏肉 豆腐 | 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しめじ | 砂糖 大豆油 でん粉 | しょうゆ カレールウ カレー粉 けずり節 |
| | ししゃもフライ | | ししゃも | | パン粉 天ぷら粉 小麦粉 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 唐辛子 |
| 22 ／ 水 | 小型コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター | 塩 |
| | スパゲティミートソース | | 豚肉 鶏肉 大豆 | 人参 玉ねぎ | スパゲティ 大豆油 | 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース コンソメ |
| | アスパラとじゃがいものソテー | | ウインナー | アスパラ | じゃがいも 大豆油 | 塩 こしょう |
| | チーズ | | チーズ | | | |
| 23 ／ 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | |
| | ニラ玉汁 | | 卵 豆腐 | ニラ 玉ねぎ 人参 | | 塩 しょうゆ 酒 だし昆布 けずり節 |
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | | 鮭 白みそ | 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ ピーマン 生姜 | でん粉 大豆油 砂糖 | 酒 しょうゆ みりん こしょう |
| | トマト | | | トマト | | |
| 24 ／ 金 | 体育祭 | | | | | |
| 27 ／ 月 | 豚丼 | 牛乳 | 豚肉 | 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく | 精白米 大豆油 砂糖 | しょうゆ みりん 酒 |
| | 小松菜と豆腐のみそ汁 | | 豆腐 油揚げ 白みそ | 小松菜 人参 | | 煮干し |
| | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリー | 砂糖 | |

| 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 |
| 28 ／ 火 | 減量ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | |
| | 卵とじうどん | | 卵 鶏肉 油揚げ | えのき 長ねぎ 小松菜 | うどん 砂糖 | 酒 しょうゆ 唐辛子 だし昆布 けずり節 |
| | いわしの生姜煮 | | いわし | 生姜 | 砂糖 でん粉 | しょうゆ 塩 |
| | 人参とツナの炒め物 | | ツナ | 人参 | 大豆油 ごま | しょうゆ みりん 塩 こしょう |
| 29 ／ 水 | 丸割りパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター | 塩 |
| | オニオンポテトスープ | | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 | じゃがいも 大豆油 | コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ |
| | 照り焼きハンバーグ | | 豚肉 鶏肉 大豆製品 | 玉ねぎ | ラード 砂糖 でん粉 大豆油 | 塩 しょうゆ みりん |
| | キャベツのソテー | | ベーコン | キャベツ | 大豆油 | 塩 こしょう |
| 30 ／ 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | |
| | すき焼き | | 豚肉 豆腐 赤みそ | 白菜 玉ねぎ 長ねぎ えのき | しらたき 麩 砂糖 大豆油 | しょうゆ 酒 |
| | うの花コロッケ | | おから ひじき | ごぼう 人参 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 | しょうゆ 塩 |
| | きゅうりの南蛮炒め | | | きゅうり | 砂糖 ごま ごま油 ラー油 | しょうゆ 唐辛子 |
| 31 ／ 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 パター | 塩 |
| | コーンポタージュ | | 牛乳 スキムミルク | 玉ねぎ コーン | 大豆油 パター | 塩 こしょう 鶏ガラ ペシャメルルウ |
| | 鶏と大豆の甘辛炒め | | 鶏肉 大豆 | 玉ねぎ 人参 ピーマン | でん粉 大豆油 砂糖 | しょうゆ 酒 |
| | フルーツゼリーミックス | | | パイン缶 いちご果汁 | 砂糖 | |



※ 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 |
|--------|-------|--------|--------|-------|-----|-------|------|------|------|----|------|
| | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| | Kcal | % | % | mg | mg | g | IU | mg | mg | mg | g |
| 月平均栄養価 | 780 | 16.4 | 30.3 | 425 | 4.5 | 2.7 | 277 | 0.47 | 0.59 | 32 | 6.7 |
| 基準栄養価 | 830 | 13~20% | 20~30% | 450 | 4.5 | 2.4 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 |