



# 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なるもの	熱や力になるもの	調味料
2 月	ごはん	牛乳		精白米	
	スープカレー(和風)	大豆 鶏肉	ピーマン 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 大豆油 サラダ油	コンソメ カレー粉 ガラムマサラ コリアンダー クミン カレールウ チリペッパー 塩 黒こしょう ガラスープ(チキン)
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜	オリーブ油	トマトケチャップ カレー粉 醤油 塩 こしょう
	りんご		りんご		
3 火	ごはん	牛乳		精白米	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ	小松菜 大根 長ねぎ		煮干し
	あじフライ	真あじ		パン粉 小麦粉	塩
	きんぴらごぼう	さつま揚げ	ごぼう 人参 つきこんにゃく	ごま 大豆油 ごま油 砂糖	オイスターソース 醤油
4 水	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	野菜の豆乳スープ	ベーコン 豆乳	人参 長ねぎ 白菜 しめじ	さつまいも	コンソメ 塩 こしょう ガラスープ(チキン)
	チリコンカン	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 バセリ トマトピューレ	砂糖 大豆油	トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 黒こしょう 醤油 カレー粉 チリペッパー パウチパウダー ナツメグ
	ワインゼリー			砂糖	赤ワイン
5 木	ごはん	牛乳		精白米	
	みそけんちん汁	豆腐 白みそ	大根 人参 ごぼう さやいんげん 長ねぎ つきこんにゃく	大豆油	けずり節 だし昆布 酒
	鶏胸肉と野菜の甘酢炒め (ベジブラ)	鶏肉	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ	でん粉 大豆油 砂糖	醤油 酢 酒
	ミニトマト		ミニトマト		
6 金	小型コッペパン	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 ツナ(まぐろ)	にんにく 小松菜 玉ねぎ しめじ トマト水煮	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 砂糖	コンソメ 塩 黒こしょう ローリエパウダー
	ポテトナッツ		枝豆	じゃがいも 大豆油 カシューナッツ	塩 こしょう
	チーズ	チーズ			

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
9 月	減量ごはん	牛乳		精白米	
	卵とじうどん	卵 鶏肉 油揚げ	長ねぎ ほうれん草 しめじ	うどん 砂糖	醤油 塩 酒 唐辛子 けずり節 だし昆布
	チキン味噌カツ	鶏肉 白みそ		パン粉 小麦粉 米粉 だん粉 大豆油	塩
	わかめご飯の具	わかめ しらす干し かつお節		ごま サラダ油 ごま油 砂糖	醤油 酒
10 火	ごはん	牛乳		精白米	
	五目あんかけ豆腐	豆腐 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 人参 さやいんげん	砂糖 大豆油 でん粉	醤油 けずり節
	えびシューマイ(2)	えび たらすりみ	玉ねぎ	大豆油 パン粉 でん粉 シューマイの皮	
	大根の中華炒め		大根 人参	ごま油	塩 こしょう ラーメン スープ 醤油 唐辛子
11 水	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン うずら卵	レタス 玉ねぎ 人参		コンソメ 塩 こしょう ガラスープ(チキン)
	鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉		砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ) でん粉 大豆油	酒 醤油 酢 マスタード
	キャラメルポテト			さつまいも 大豆油 バター グラニュー糖	
12 木	ごはん	牛乳		精白米	
	豚汁	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう 長ねぎ 大根 人参 つきこんにゃく	じゃがいも	煮干し
	大豆とじゃこのあめ煮	大豆 しらす干し		でん粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん
	もやしのごま煮	やしちくわ	もやし 人参 小松菜	ごま 砂糖	醤油
13 金	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ミネストローネ	鶏肉 いんげん豆 チーズ	トマト水煮 玉ねぎ バセリ にんにく	じゃがいも マカロニ オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう 豚骨
	キャベツとブロッコリーのソテー	ウインナー	キャベツ ブロッコリー にんにく	大豆油	醤油 塩 こしょう
	黄桃缶		黄桃缶		
16 月	チョコクリーム	ココア 大豆 粉乳		大豆油 砂糖	
	ごはん 和食の日	牛乳		精白米	
	大根となめこのみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	なめこ 大根 長ねぎ		煮干し
	チキンチキンごぼう	鶏肉	ごぼう 人参	でん粉 大豆油 砂糖	塩 こしょう 醤油 酒 みりん
白菜の煮浸し	油揚げ	白菜	砂糖 サラダ油	醤油 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
17 火	ごはん(茶碗無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	ハヤシライス		豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース トマトピューレ	じゃがいも サラダ油 バター	ハヤシシルウ スターソース 醤油 赤ワイン 塩 こしょう 豚骨
	キャベツとツナのソテー		ツナ(まぐろ)	キャベツ	サラダ油	塩 こしょう
	ヨーグルト		スキムミルク 粉乳		砂糖	
18 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 しめじ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	スパゲティ オリーブ油	醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう
	いかと大豆のカレー揚げ		いか 大豆	にんにく グリンピース	でん粉 大豆油	酒 カレー粉 塩
	はちみつレモンゼリー			レモン果汁	砂糖 はちみつ	
19 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	揚げ鶏と野菜の煮物		鶏肉 高野豆腐 油揚げ	大根 人参	でん粉 大豆油 焼き麩 砂糖	醤油 酒
	いわしのみそ煮		いわし 白みそ	生姜	砂糖	塩
	トマト			トマト		
20 金	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
	人参ポタージュ		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 玉ねぎ パセリ	バター サラダ油	ベシヤメルソース 塩 こしょう ガラスープ(チキン)
	ささみカツ		鶏肉 大豆製品		パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 大豆油	塩
	三色ソテー		ウィンナー	人参 玉ねぎ ほうれん草	サラダ油	塩 こしょう
23 月	ごはん(茶碗無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	ミートソースライス		豚肉 鶏肉 大豆 豚レバー ウィンナー	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ パセリ	サラダ油 砂糖 バター	赤ワイン 塩 こしょう コンソメ
	卵スープ		卵 なたと	ほうれん草 人参 長ねぎ	でん粉	ラーメンスープ 醤油 塩 こしょう ガラスープ(チキン) トマトケチャップ
	牛乳プリン		牛乳 練乳		砂糖	
24 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレー南蛮うどん		鶏肉 油揚げ	人参 長ねぎ 玉ねぎ	うどん でん粉	醤油 カレールウ けずり節 だし昆布 カレー粉
	じゃがいものそばろ煮		鶏肉 生揚げ	玉ねぎ グリンピース 生姜	じゃがいも 砂糖 サラダ油	醤油
りんご			りんご			

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
25 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
	鶏とマカロニのシチュー		鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 クリームチーズ	人参 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも バター 大豆油	ベシヤメルソース コンソメ 塩 こしょう ガラスープ(チキン)
	たらフライ		たら		天ぷら粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう
	パン缶				パン缶	
26 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	わかめと高野豆腐のスープ		高野豆腐 わかめ	人参 長ねぎ	でん粉	ラーメンスープ 塩 こしょう 醤油 豚骨
	豚肉のごま揚げ		豚肉	生姜	ごま でん粉 大豆油	酒 醤油
	チャプチェ		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	醤油 みりん 酒 豆板醤 こしょう
27 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
	ポトフ		豚肉	人参 さやいんげん キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 豚骨
	肉団子のケチャップ和え		鶏肉 大豆製品	玉ねぎ ニンニク 生姜	ラード 砂糖 油 でん粉	塩 トマトケチャップ トマトペースト 酢
	メロン			メロン		
黒豆きなこクリーム		きなこ スキムミルク		大豆油 砂糖		
30 月	<p>★中体連総合大会★ (給食はありません)</p> 					



“ベジプラ！楽うまレシピ”で  
かんたんにおいしく・野菜をプラス！

6/5(木)の  
献立紹介

『鶏胸肉と野菜の甘酢炒め』

若鳥むね肉カット 50g 醤油 4g 作り方  
でん粉 7g 砂糖 4g 1. 鶏肉にでん粉をつけてあ  
げ  
揚げ油 穀物酢 1.2g 2. 野菜は乱切りし、素揚げす  
る

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			食物繊維 g	
							A IU	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均 栄養価	783	16.3	31.3	409	4.4	2.6	280	0.46	0.55	32	9.0
基準 栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0