



6月 学校給食献立表



函館市立桔梗中学校

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 月	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳	精白米	
	ハヤシライス	豚肩スライス	人参 玉ねぎ しめじ トマトビュレー	じゃがいも パター 薄力粉 上白糖 油 とうもろこしでん粉 ぶどう糖 パーム油	食塩 トマトケチャップ カスターソース 醤油 中濃ソース 胡椒
	春雨サラダ		キャベツ ホールコーン缶	春雨 上白糖 ごま油 いりごま(白)	醤油 穀物酢
	牛乳プリン	牛乳 加糖練乳		上白糖	
2 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	わかめスープ	わかめ 生揚げ	人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖 ごま油 いりごま(白) でん粉	食塩 胡椒 冷凍カラ(豚骨)
	えびシューマイ(3個)	すけとうだら(すり身) しばえび	玉ねぎ	薄力粉 しゅうまいの皮 パン粉 パーム油 上白糖 還元水あめ でん粉(じゃがいもでん粉) 大豆白絞油 油	食塩
	チンジャオロース	豚ももカット	ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく 生姜	油 上白糖	醤油 清酒 豆板醤
3 月	小型コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	強力粉 上白糖 パター ショートニング	食塩
	ツナの和風スバゲティ	まぐろ類きはだ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	薄力粉 米ぬか油 油 ぶどう糖	食塩 醤油 胡椒
	鶏肉とアスパラのソテー	若鶏ももカット	グリーンアスパラ 玉ねぎ	油	食塩 胡椒
	ミルクメーカー(コーヒー)			上白糖	食塩
4 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	小松菜と豆腐のみそ汁	生豆腐 冷凍きざみ揚げ 白みそ	小松菜 長ねぎ 人参		煮干し
	いかと大豆のべっこう煮	かのこいか 大豆(乾燥) 赤みそ		でん粉 油 上白糖	トマトケチャップ 醤油 みりん
	きんぴらごぼう	若鶏胸スライス	ごぼう 人参	つきごんにゃく いりごま(白) ごま油 上白糖	オイスターソース 醤油 みりん 一味唐辛子
5 月	コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	強力粉 上白糖 パター ショートニング	食塩
	白菜とベーコンのスープ	バラベーコン	白菜 人参	じゃがいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍カラ(とり骨)
	ハンバーグきのこソース	大豆たんばく 豚ひき肉 鶏肉ひき肉	玉ねぎ えのきだけ しめじ トマトビュレー	でん粉(じゃがいもでん粉) ラード 薄力粉 ぶどう糖 とうもろこしでん粉 油 上白糖 パーム油 パター	食塩 胡椒 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	りんご(1/6)		りんご		食塩
黒豆きなこクリーム	きな粉 脱脂粉乳		上白糖 粉あめ ぶどう糖 ごま油 大豆白絞油 パーム油 とうもろこし油	食塩	

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
8 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	スープカレー	若鶏胸カット	なす ビーマン 人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも パーム油 油 でん粉(じゃがいもでん粉) とうもろこしでん粉 上白糖 ぶどう糖 ラード 薄力粉	食塩 ウスターソース 醤油 中濃ソース ガラムマサラ クミン カレー粉 チリパウダー フラッグパウダー 冷凍カラ(とり骨)
	マカロニのマヨネーズソテー	大豆たんばく	キャベツ 人参	薄力粉 上白糖 油(大豆・菜種油) いりごま(白)	食塩 穀物酢 胡椒
	フルーツゼリー和え		黄桃缶 バイン缶 ぶどう	上白糖 ぶどう糖	
9 月	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	卵とじうどん	凍結全卵 豚肩スライス 冷凍きざみ揚げ	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	薄力粉 上白糖	清酒 醤油 一味唐辛子 けずり節
	かつおカツ	そうだがつお	玉ねぎ	薄力粉 パン粉 上白糖 大豆白絞油 油	醤油 食塩
	大根の煮浸し	さつま揚げ 細かいけずり節	大根	いりごま(白)	醤油
10 月	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳	強力粉 上新粉 上白糖 ラード	食塩
	かぶのポトフ	ウイナーズスライス	かぶ 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン缶	上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍カラ(豚骨)
	豚肉とさつまいものマスタード炒め	豚ももカット		でん粉 油 さつまいも 上白糖 いりごま(白)	清酒 粒マスタード 果実酢 食塩 胡椒
	バイン缶		バイン缶		
11 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	
	ワントンスープ	うずら卵	人参 白菜 玉ねぎ にんにく	薄力粉 ぶどう糖 ごま油	食塩 胡椒 冷凍カラ(豚骨)
	ユーリンチー	若鶏胸カット	長ねぎ にんにく 生姜	でん粉 油 ごま油 上白糖	清酒 醤油 穀物酢
	ミニトマト		ミニトマト		
12 月	コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	強力粉 上白糖 パター ショートニング	食塩
	人参ポタージュ	バラベーコン 牛乳 ほたてがい 全粉乳 脱脂粉乳 クリーム ナチヨラルチーズクリーム	人参 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 油 パター 薄力粉 上白糖 とうもろこしでん粉 なたね油 パーム油	食塩 胡椒 冷凍カラ(とり骨)
	照り焼きミートボール(2個)	大豆たんばく 鶏肉ひき肉	玉ねぎ	上白糖 ぶどう糖 なたね油 ラード	清酒 普通酒 食塩 穀物酢 オイスターソース
	ほうれん草とひき肉のソテー	豚肩ひき肉	冷凍ほうれん草 玉ねぎ ホールコーン缶	油	食塩 胡椒
15 月	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳	精白米	
	豚キムチ丼	豚肩スライス 真昆布	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 とうがらし 人参 にんにく 白菜	上白糖 いりごま(白) 油 ごま油 上白糖	清酒 食塩 醤油 みりん
	生姜スープ	バラベーコン	大根 人参 小松菜 生姜 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖	食塩 醤油 胡椒 冷凍カラ(豚骨)
	ソファール		てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳	上白糖	

お も な 材 料

お も な 材 料

シ ノ 曜	献立名		成分			
			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
16 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	鶏肉じゃが		若鶏胸スライス	玉ねぎ 人参	じゃがいも つきこんじゃく 上白糖	醤油 清酒
	厚焼き玉子		ゼラチン 鶏卵		上白糖 大豆白紋油	醤油
	きゅうりともやしのじゃこ炒め		しらす(乾燥)	きゅうり もやし	ごま油 いりごま(白)	醤油 オイスターソース
17 水	コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		強力粉 バター ショートニング	食塩
	ニョッキの豆乳スープ		鶏卵 パラベーコン 豆乳	人参 玉ねぎ 小松菜 ホールコーン缶	薄力粉 上新粉 じゃがいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	メンチカツ		大豆たんぱく 豚ひき肉	玉ねぎ	中力粉 パン粉 でん粉(じゃがいもでん粉) さらめ糖(グラニュー糖) ぶどう糖 なたね油	胡椒
	キャベツのカレーソテー		ウインナースライス	キャベツ	油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖 いりごま(白)	食塩 胡椒 カレー粉
18 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	どさんこ汁		豚肩スライス 白みそ	玉ねぎ 人参 大根 ホールコーン缶 生姜 にんにく	じゃがいも ごま油 バター	一味唐辛子 煮干し
	たらざんぎ		すけとうだら		油	
	切り干し大根のすき焼き煮		冷凍さざみ揚げ 焼き豆腐	切干大根 長ねぎ 人参	油 上白糖 いりごま(白)	醤油 清酒
19 金	小型コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	スパゲティアラビアータ		豚肩スライス まぐろ類きはだ	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト水煮	薄力粉 米ぬか油 油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖 上白糖	食塩 たかの爪 トマトケチャップ ブラックペッパー
	ブロッコリーの バターソテー		パラベーコン	冷凍ブロッコリー 玉ねぎ ホールコーン缶	バター いりごま(白)	食塩 胡椒
	チーズ(MBP)		プロセスチーズ			
22 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	五目あなかけ豆腐		生豆腐 若鶏胸スライス	玉ねぎ 人参 小松菜	油 ごま油 上白糖 でん粉	醤油
	キャベツの肉みそ炒め		豚肩ひき肉 赤みそ	キャベツ	ごま油 上白糖 いりごま(白)	醤油 穀物酢
	りんご(1/6)			りんご		食塩

シ ノ 曜	献立名		成分			
			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
23 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレーうどん		豚肩スライス	人参 長ねぎ 玉ねぎ しめじ	薄力粉 とうもろこしでん粉 上白糖 ぶどう糖 パーム油 でん粉	醤油 カレー粉 みりん 清酒 けずり節
	いわし梅煮		まいわし	梅干し	でん粉(じゃがいもでん粉) 上白糖 水あめ	醤油
	白菜の油炒め		冷凍さざみ揚げ	白菜	ごま油 上白糖 いりごま(白)	醤油
24 水	コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	シチュー		はたてがい 全粉乳 脱脂粉乳 ナチュラルチーズクリーム 牛乳 クリーム	玉ねぎ 人参 冷凍ほうれん草 しめじ	じゃがいも 薄力粉 油 バター パーム油 とうもろこしでん粉 上白糖 なたね油	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	豚肉のケチャップ煮		豚肩スライス	玉ねぎ 人参 ピーマン	油	ウスターソース 食塩 胡椒 中濃ソース トマトケチャップ
	黄桃缶			黄桃缶		
25 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	つみれ汁		すけとうだら(すり身) 冷凍さざみ揚げ 白みそ	大根 人参 白菜	上白糖	食塩 煮干し
	鶏むね肉と野菜の甘酢炒め		若鶏胸カット	ピーマン 人参 玉ねぎ	でん粉 油 上白糖	醤油 穀物酢 清酒
	ミニトマト(2個)			ミニトマト		
26 金	コッペパン	牛乳	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	野菜たっぷりスープ		大豆(レトルト)	玉ねぎ 大根 キャベツ 冷凍ブロッコリー 人参 スッキーニ トマト	上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	チーズフォンデュクロック		大豆たんぱく 脱脂粉乳 プロセスチーズ		薄力粉 パン粉 上白糖 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも ぶどう糖 油(大豆菜種油) 油	食塩
	じゃがいものホットサラダ		パラベーコン 大豆たんぱく	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油 上白糖 塩(大豆菜種油) いりごま(白)	食塩 ブラックペッパー 穀物酢 粉マスタード
チョコ大豆クリーム		黄だいず 脱脂粉乳		上白糖 ぶどう糖	食塩	
29 月	 中体連総合大会 1日目 					
30 火	 中体連総合大会 2日目 					