

令和6年度

6月 学校給食献立表

函館市立北中学校



日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
3 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	人参 大根 長ねぎ こんにゃく	
	あじフライ				小麦粉 パン粉 油
6/3は「あじの日」 					
みそきんぴら		豚肉 みそ	人参 ビーマン ごぼう たけのこ		ごま 砂糖 油
【エネルギー】788kcal 【たんぱく質】30.9g 【脂質】27.6g 【食塩】2.2g					
4 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白滝	じゃがいも 砂糖
	ししゃもの天ぷら(2個)		ししゃも		小麦粉 てん粉 油
小松菜ともやしのごまあえ のりの佃煮			小松菜 もやし		ごま てん粉 砂糖 水あめ はちみつ
【エネルギー】785kcal 【たんぱく質】28.9g 【脂質】24.1g 【食塩】2.7g					

6月4日は『虫歯予防デー』

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にも繋がっています。この日の給食では、虫歯予防に効果がある“カルシウム”を多く含む食材であるししゃも・小松菜・ごま・のりを使ったメニューを提供します！

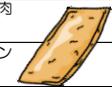
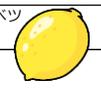


5 ／ 水	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティアラビアータ		鶏肉	玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく しめじ	スパゲティ 砂糖 油
	キャラメルポテト				さつまいも バター 砂糖 油
ブルーベリージャム			ブルーベリー		砂糖 水あめ
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】34.1g 【脂質】26.6g 【食塩】1.3g					
6 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	ワンタンスープ		うすら卵	人参 長ねぎ 白菜	ワンタン
	揚げギョーザ(2個)		豚肉	玉ねぎ キャベツ にら 生姜	小麦粉 てん粉 砂糖 ラード 油
ひき肉のチャプチェ		豚肉 鶏肉	人参 キャベツ もやし ピーマン 生姜 にんにく	春雨 ごま 砂糖 ごま油	
【エネルギー】779kcal 【たんぱく質】24.9g 【脂質】21.5g 【食塩】2.6g					

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン			食物せんい g	
							A ugRE	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均栄養価	769	15.5	30.8	2.6	411	4.2	289	0.41	0.59	33	7.2
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
7 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	かぶのシチュー		鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	かぶ 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 小麦粉 バター コーンスターチ 砂糖 油
	ケチャップミートボール(2個)		鶏肉	玉ねぎ トマト 生姜 にんにく	てん粉 砂糖 ラード 油
フレンチサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし		
【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】33.9g 【脂質】26.3g 【食塩】2.8g					
10 ／ 月	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 油揚げ みそ	人参 長ねぎ	じゃがいも
	たらからの揚げ		たら		小麦粉 油
切り干し大根のすき焼き煮		豚肉 豆腐		切干大根 人参 長ねぎ	砂糖 油
【エネルギー】766kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】24.1g 【食塩】3.0g					
11 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	スープカレー		鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン なす れんこん にんにく	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	マカロニのマヨネーズソテー			人参 キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)
はちみつレモンゼリー			レモン		はちみつ 水あめ
【エネルギー】805kcal 【たんぱく質】23.6g 【脂質】20.3g 【食塩】2.6g					
12 ／ 水	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳		小麦粉 上新粉 砂糖 ラード
	人参ポターージュ		ベーコン 牛乳 チーズ スキムミルク	人参 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター コーンスターチ 砂糖 油
	チキンナゲット(3個)		鶏肉	にんにく	小麦粉 パン粉 てん粉 油 コーンスターチ ラード
枝豆とコーンのソテー		ウインナー		枝豆 とうもろこし	油
【エネルギー】760kcal 【たんぱく質】33.5g 【脂質】33.5g 【食塩】3.5g					
13 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	きつねうどん		油揚げ 鶏肉	人参 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	うどん 砂糖
	厚焼き玉子		卵 ゼラチン		砂糖 油
きゅうりのツナ炒め		ツナ		きゅうり	ごま油
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】31.5g 【脂質】33.7g 【食塩】2.8g					
14 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	キャベツと肉団子のスープ		豚肉 鶏肉	人参 キャベツ 生姜 にんにく	春雨 てん粉 砂糖 ラード 油
	★鶏胸肉と野菜の甘酢炒め		鶏肉	玉ねぎ ビーマン	てん粉 砂糖 油
パインアップル					パインアップル
黒豆きなこクリーム			きな粉 スキムミルク		砂糖 油
【エネルギー】775kcal 【たんぱく質】34.3g 【脂質】29.6g 【食塩】3.1g					



ベジブラ!

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
17 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	大根のみそ汁		油揚げ みそ	大根 人参 小松菜	
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ		小麦粉 パン粉 米粉 でん粉 油
	ひじきの炒め煮		ひじき 豚肉	人参 さやいんげん	ごま 砂糖 油
【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】27.4g 【食塩】2.9g					
18 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	五目あんかけ豆腐		豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン えのきだけ	でん粉 砂糖 油
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ	春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】781kcal 【たんぱく質】30.7g 【脂質】26.0g 【食塩】2.0g					
19 水	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	和風スパゲティ		豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	スパゲティ 油
	★カレージャーマンポテト		ベーコン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ(卵不使用) 油
	豆乳プリン		豆乳		砂糖 水あめ
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】27.1g 【脂質】28.8g 【食塩】2.6g					
20 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	いも団子汁		鶏肉	人参 長ねぎ 大根	じゃがいも でん粉
	さばのみそ煮		さば みそ		でん粉 砂糖
	白菜の油炒め		油揚げ	白菜	ごま ごま油
【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】26.5g 【脂質】23.3g 【食塩】2.7g					
21 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ほうれん草と卵のスープ		卵 ベーコン	ほうれん草 人参 玉ねぎ	じゃがいも
	コロコロフライドチキン		鶏肉		でん粉 油
	フルーツ白桃ゼリーあえ			ハインアップル 白桃 黄桃	砂糖
【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】32.6g 【脂質】29.6g 【食塩】2.9g					
24 月	ハヤシライス	牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト グリンピース	精白米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 コーンスターチ パター
	ブロッコリーのガーリックソテー			ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし にんにく	油
	ヨーグルト		全粉乳 寒天 スキムミルク セラチン		砂糖
	【エネルギー】764kcal 【たんぱく質】25.8g 【脂質】20.2g 【食塩】2.4g				

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
25 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	どさんこ汁		豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 生姜 にんにく とうもろこし	じゃがいも パター ごま油
	鮭のスパイシー揚げ		鮭	生姜 にんにく	でん粉 油
	キャベツの煮浸し		油揚げ かつお節	キャベツ	
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】33.7g 【脂質】20.2g 【食塩】2.3g					
【和食の日】 今月は道産食材をたっぷり使った「どさんこ汁」、道産「鮭」を使った「スパイシー揚げ」を提供!					
26 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	★野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ		豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	白玉 ごま油
	ハンバーグきのこソース		豚肉 鶏肉	玉ねぎ えのきだけ しめじ トマト	小麦粉 でん粉 砂糖 パター コーンスターチ 油 ラード
	メロン			メロン	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】28.6g 【脂質】31.2g 【食塩】3.3g					
27 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	カレーうどん		油揚げ かまぼこ	玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきだけ	うどん でん粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	鶏肉と大豆の青のりあえ		鶏肉 大豆 青のり		でん粉 砂糖 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】763kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】20.2g 【食塩】2.1g					
28 金	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	大根のポトフ		ウインナー いんげん豆	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ	
	北海道ブリたれカツ		ぶり	にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】34.7g 【食塩】3.0g					

函館市の取組『ベジプラ! 楽うまレシピ』



函館市では、『はこだて市民健康大学』という、元気いっぱいの健やかライフを目指す参加型イベントを行っています。そのイベントの1つとして、『ベジプラ! 楽うまレシピ(野菜をメインに使い、簡単に調理できるレシピ)』を健康応援店や市民から募集し紹介しています。給食でも令和4年度からそのレシピを活用し、献立に取り入れています。

今年度は、『ベジプラ! 楽うまレシピ』から3品を提供します!

- ◆ 6/14(金) 鶏胸肉と野菜の甘酢炒め … 函館山展望台レストラン ジェノバさん考案
- ◆ 6/19(水) カレージャーマンポテト … 印度カレー-小いけ本店さん考案
- ◆ 6/26(水) 野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ … kitchenハレの日さん考案

この3品の他にも、たくさんのレシピが紹介されています。はこだて市民健康大学のホームページに載っていますので、ぜひご覧いただき、ご家庭でも作ってみてください!

