

令和7年度

6月 学校給食献立表



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
2 月	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 にんにく キャベツ 人参	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 コーンスターチ マカロニ ごま マヨネーズ(卵不使用)
	マカロニのマヨネーズソテー				
	パインアップル			パインアップル	
【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】23.8g 【脂質】21.2g 【食塩】2.5g					
3 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 長ねぎ こんにゃく	じゃがいも
	あじフライ		あじ		小麦粉 パン粉 油
火	白菜の煮浸し		油揚げ かつお節	白菜	ごま
【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】31.6g 【脂質】28.0g 【食塩】1.9g					
4 月	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ほうれん草の豆乳スープ		ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし	さつまいも
	いかのチリコンカン		いか 豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト	でん粉 砂糖 油
	チーズ			チーズ	
【エネルギー】776kcal 【たんぱく質】37.8g 【脂質】29.1g 【食塩】4.0g					
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「豆乳」「ほうれん草」「いんげん豆」「チーズ」を使ったメニューと、歯を丈夫にするために 噛み応え のある「いか」を使ったメニューを提供します！					
5 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	揚げ鶏と野菜の煮物		鶏肉 厚揚げ 大豆	人参 大根 さやいんげん	でん粉 砂糖 油
	いわしのみそ煮		いわし みそ	生姜	でん粉 砂糖
	トマト			トマト	
【エネルギー】753kcal 【たんぱく質】34.6g 【脂質】22.0g 【食塩】1.7g					

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	770	15.9	30.3	2.6	405	4.0	274	0.45	0.56	31	7.5
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
6 月	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
	スパゲティアラビアータ		鶏肉	玉ねぎ トマト キャベツ にんにく	スパゲティ 油
	ツナポテト		ツナ	玉ねぎ ビーマン	じゃがいも 油
	はちみつレモンゼリー			レモン	はちみつ 砂糖 水あめ
【エネルギー】780kcal 【たんぱく質】29.9g 【脂質】20.8g 【食塩】1.8g					
9 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	卵とじうどん		卵 豚肉 油揚げ	玉ねぎ ほうれん草	うどん 砂糖
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆 しらす干し		でん粉 ごま 砂糖 油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】33.0g 【脂質】24.4g 【食塩】2.5g					
10 月	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 もやし ほうれん草	でん粉 砂糖 油
	白滝さんぴら		さつまいも	白滝 人参 ごぼう ビーマン	ごま 砂糖 ごま油
	りんご			りんご	
【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】23.5g 【食塩】2.4g					
11 月	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	レタスとウィンナーのスープ		ウィンナー	レタス 玉ねぎ 人参 とうもろこし	じゃがいも
	鶏肉のマヨマスタード炒め		鶏肉		でん粉 水あめ 油 マヨネーズ(卵不使用)
	黄桃 黒豆きなこクリーム			黄桃	砂糖 油 ごま油
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】32.9g 【脂質】31.0g 【食塩】2.9g					
12 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 大根	じゃがいも
	ぶりの磯辺揚げ		ぶり 青のり	生姜	でん粉 油
	もやしのごま煮			もやし	ごま 砂糖
【エネルギー】794kcal 【たんぱく質】31.1g 【脂質】27.3g 【食塩】2.6g					
【和食の日】 今月は北海道産の「わかめ」と「ぶり」を使ったメニューを提供!					
13 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
	ミネストローネ		ベーコン	玉ねぎ トマト キャベツ	マカロニ じゃがいも 砂糖
	チーズフォンデュコロケ		チーズ スキムミルク		じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	枝豆のパペロンチーノ炒め		ウィンナー	枝豆 玉ねぎ にんにく	油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】27.7g 【脂質】32.6g 【食塩】3.2g					

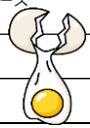
日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
16 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	大根となめこのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	なめこ 大根 人参 長ねぎ 	
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ		小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油
	こまつナ炒め		ツナ	小松菜 もやし	ごま ごま油
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】29.7g 【脂質】27.7g 【食塩】2.5g					
17 火		牛乳	牛乳		
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	ブロッコリーとベーコンのソテー		ベーコン 	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 とうもろこし	油
	ワインゼリー				砂糖
【エネルギー】789kcal 【たんぱく質】23.7g 【脂質】21.9g 【食塩】2.7g					
18 水	減量コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	和風スパゲティ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティ 油
	大学芋				さつまいも ごま 砂糖 油 
	みかんジャム			みかん	水あめ 砂糖
【エネルギー】808kcal 【たんぱく質】26.3g 【脂質】21.7g 【食塩】2.6g					
19 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	みそけんちん汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 大根 長ねぎ こんにゃく	
	鶏胸肉と野菜の甘酢炒め		鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	でん粉 砂糖 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】763kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】23.0g 【食塩】2.1g					

函館市の取組『ベジプラ！ 楽うまレシピ』

函館市では、『はこだて市民健幸大学』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)』を健幸応援店や市民から募集し、紹介しています。函館市の学校給食でも令和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、昨年度も好評だった<函館山展望台レストランジェノバ>さん考案の『鶏胸肉と野菜の甘酢炒め』を提供します！この他にも、たくさんレシピが紹介されています。はこだて市民健幸大学のホームページに掲載されていますので、ぜひご覧いただき、ご家庭でも作ってみてください！



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
20 金	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳		小麦粉 上新粉 砂糖 ラード
	人参ポタージュ		ベーコン 牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	人参 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ バター 油
	照り焼きミートボール(2個)		鶏肉	玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ラード
	キャベツのカレーソテー		ウインナー	キャベツ	油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.0g 【脂質】34.1g 【食塩】2.5g					
23 月		牛乳	牛乳		
	ミートソースライス		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく パセリ 	精白米 砂糖 油
	かぶと卵のスープ		卵	かぶ 玉ねぎ ほうれん草 	でん粉
	ヨーグルト		全粉乳 スキムミルク 寒天 ゼラチン		砂糖
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】34.0g 【脂質】21.5g 【食塩】2.8g					
24 火	減量ごはん	牛乳			精白米
	カレーうどん		鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 ほうれん草	うどん 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 砂糖 油
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	玉ねぎ 生姜	じゃがいも ごま 砂糖 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】28.1g 【脂質】21.3g 【食塩】2.1g					
25 水	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	コーンシチュー		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	オムレッツデミグラスソースがけ		卵 	玉ねぎ トマト しめじ	小麦粉 小麦でん粉 砂糖 コーンスターチ バター 油
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】814kcal 【たんぱく質】34.4g 【脂質】28.6g 【食塩】3.3g					
26 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	高野豆腐のスープ		高野豆腐 うすら卵	人参 白菜 とうもろこし	でん粉 ごま油
	えびシューマイ(2個)		えび たら	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 水あめ 油
	鶏肉のチャプチェ		鶏肉	玉ねぎ キャベツ 生姜 もやし にんにく	春雨 砂糖 ごま ごま油 油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】26.2g 【脂質】23.5g 【食塩】2.8g					
27 金	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ポトフ		ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも
	豚肉と大豆のスパイシー揚げ		豚肉 大豆	にんにく 	でん粉 油
	メロン チョコクリーム			メロン 	砂糖 油
【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】33.4g 【脂質】35.7g 【食塩】2.2g					

※ 30日(月)は、中体連総合大会のため給食はありません