

令和8年度

5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
1 金	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 バター 砂糖
	鶏肉とたけのこのミルクスープ		鶏肉 牛乳 クリーム スキムミルク	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ
	北海道プリたれカツ		ぶり	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】764kcal 【たんぱく質】34.4g 【脂質】28.7g 【食塩】2.9g				

5月5日は『こどもの日』

こどもの日は、男女関係なく、子どもたち一人ひとりを大切に、健やかな成長や幸せを願う日です。また、育ててくれている家族への感謝の気持ちをあらためて考える日でもあります。給食では少し早いですが、こどもの日に縁起の良い食べ物を取り入れました。「たけのこ」には元気に育ってほしいという願いが、「ぶり」には将来の活躍への思いが込められています。


7 木	ごはん	牛乳		精白米
	わかめと豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ みそ	人参 長ねぎ 大根
	鮭と大豆のべっこう煮		鮭 大豆 みそ	生姜 でん粉 砂糖 油
	ふきの油炒め		鶏肉	ふき 人参 こんにゃく ごま 砂糖 油
【エネルギー】818kcal 【たんぱく質】34.9g 【脂質】23.9g 【食塩】2.8g				
【和食の日】 今月は、北海道産「わかめ」「鮭」「大豆」を使ったメニューが登場!				

8 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティミートソース		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト
	ウィンナーと野菜チップス		ウィンナー	人参 ごぼう
	チーズ			チーズ
【エネルギー】828kcal 【たんぱく質】31.7g 【脂質】30.2g 【食塩】2.7g				

11 月	ごはん	牛乳		精白米
	カレー豆腐		豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース
	じゃがいものきんぴら		さつま揚げ	人参 ビーマン こんにゃく
	甘夏みかん			甘夏みかん
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】20.7g 【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
12 火	減量ごはん	牛乳		精白米
	五目うどん		油揚げ はんぺん	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 しめじ
	厚揚げとひき肉のみそ煮		厚揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 生姜
	ミニトマト(2個)			ミニトマト
【エネルギー】774kcal 【たんぱく質】28.7g 【脂質】23.8g 【食塩】2.9g				
13 水	コッペパン	1・2年のみ 牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 バター 砂糖
	コーンポタージュ		牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ パセリ とうもろこし
	チリコンカン		豚肉 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト
	黄桃			黄桃
【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】32.5g 【脂質】22.4g 【食塩】3.4g				
14 木	豚肉のブルコギ丼	1・2年のみ 牛乳	豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし いら こんにゃく
	かき玉スープ		卵 豆腐	人参 キャベツ
	ワッフルドック(メープルカスタード)		卵 牛乳 スキムミルク	小麦粉 でん粉 砂糖 油
	【エネルギー】820kcal 【たんぱく質】30.0g 【脂質】25.1g 【食塩】2.4g			
15 金	コッペパン	1・2年のみ 牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 バター 砂糖
	チキンブラウンソース煮		鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ
	ブロッコリーとツナのソテー		ツナ	ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし
	いちごヨーグルト		スキムミルク 全粉乳 ゼラチン 寒天	いちご
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】31.9g 【脂質】27.3g 【食塩】3.2g				
5/15は「ヨーグルトの日」				
18 月	減量ごはん	牛乳		精白米
	醤油ラーメン		豚肉 なると	玉ねぎ 長ねぎ もやし とうもろこし
	肉シューマイ(3個)		豚肉	玉ねぎ 生姜
	バナナのりの佃煮			バナナ
【エネルギー】766kcal 【たんぱく質】28.3g 【脂質】16.8g 【食塩】3.5g				
19 火	ごはん	牛乳		精白米
	すき焼き		豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 えのき こんにゃく
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 たけのこ
	キャベツ南蛮漬け			キャベツ
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】26.1g 【脂質】22.6g 【食塩】2.8g				







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	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	白かぶスープ		ベーコン	かぶ 玉ねぎ 人参 	
	野菜グラタン		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ とうもろこし	小麦粉 パン粉 砂糖 バター 油
	りんごチョコ大豆クリーム		大豆粉 スキムミルク	りんご	砂糖 油
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】32.2g 【食塩】3.1g					
21	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	さつまいものみそ汁		油揚げ みそ	人参 長ねぎ 小松菜	さつまいも
	豚肉の竜田揚げ		豚肉	生姜	でん粉 油
	ひじきの炒め煮		ひじき さつま揚げ 	人参 ピーマン こんにゃく	ごま 砂糖 油
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】25.2g 【脂質】20.4g 【食塩】2.6g					
22	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
	スパゲティペロンチーノ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ	スパゲティ 油 オリーブ油
	キャラメルポテト				さつまいも 砂糖 バター 油 
	みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ
【エネルギー】832kcal 【たんぱく質】24.0g 【脂質】25.4g 【食塩】1.7g					
25		牛乳	牛乳		
	ドライカレー		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト 生姜 にんにく	精白米 小麦粉 砂糖 油
	パンバンジーサラダ		鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま 砂糖 油
	ワインゼリー				砂糖
【エネルギー】798kcal 【たんぱく質】28.6g 【脂質】19.3g 【食塩】1.9g					
26	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	けんちん汁		豆腐 油揚げ 	人参 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	
	チキンみそカツ		鶏肉 みそ		小麦粉 パン粉 米粉 でん粉 油
	大根のごま煮		さつま揚げ	大根	ごま 砂糖
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】27.9g 【脂質】25.1g 【食塩】2.6g					
27	ツイストパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	小松菜の豆乳スープ		ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 小松菜	さつまいも
	いかと大豆のチリソース炒め		いか 大豆	玉ねぎ 長ねぎ トマト 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油
	パインアップル			パインアップル 	
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】29.8g 【脂質】23.7g 【食塩】3.1g					

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
28	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	きつねうどん		油揚げ 鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	うどん 砂糖
	いわしフライ		いわし 		小麦粉 パン粉 油
	白菜のおかかあえ		けずり節	白菜	ごま
【エネルギー】819kcal 【たんぱく質】29.5g 【脂質】29.3g 【食塩】2.5g					
29	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ミートボールのトマトスープ		豚肉 鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉 油
	キャベツのマヨネーズソテー		ベーコン	キャベツ とうもろこし	ごま マヨネーズ(卵不使用)
金	黒豆きなこクリーム		きなこ 乳		でん粉 コーンスター 砂糖 油
【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】27.2g 【脂質】35.4g 【食塩】3.0g					

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるよう、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



 <h3>食事</h3>	<p>朝・昼・タの3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	 <h3>睡眠</h3>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ち良くスタートできます。</p>	 <h3>運動</h3>	<p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、良いことがたくさんあります。</p>
---	---	---	--	---	--

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 mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	783	15.0	28.9	2.8	439	4.1	270	0.45	0.57	30	6.7
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物質の割合により献立を一部変更することがありますご了承ください。