

令和8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
1 月	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 コーンチ パター 油
	春雨サラダ	6/1は「牛乳の日」	キャベツ とうもろこし	春雨 ごま 砂糖 ごま油
牛乳プリン	牛乳 練乳		砂糖	
【エネルギー】796kcal 【たんぱく質】22.3g 【脂質】23.1g 【食塩】2.7g				
2 月	ごはん	牛乳		精白米
	わかめスープ	わかめ 厚揚げ	人参 長ねぎ キャベツ	でん粉 ごま ごま油
	えびシューマイ (3個)	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 水あめ 油
チンジャオロース	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく	砂糖 油	
【エネルギー】768kcal 【たんぱく質】28.9g 【脂質】23.4g 【食塩】2.9g				
3 月	減量コッペパン	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	ツナの和風スパゲティ	牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティ 油
	鶏肉とアスパラのソテー	鶏肉	玉ねぎ アスパラ	でん粉 油
ミルク (コーヒー)			砂糖	
【エネルギー】776kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】25.3g 【食塩】3.0g				
4 月	ごはん	牛乳		精白米
	小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 人参 長ねぎ	
	いかと大豆のべっこう煮	いか 大豆 みそ		でん粉 砂糖 油
きんぴらごぼう	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく	ごま 砂糖 ごま油	
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】22.8g 【食塩】2.8g				

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「小松菜」「豆腐」「大豆」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」「ごぼう」を使ったメニューを提供します！



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	776	14.8	29.8	2.8	441	4.5	282	0.49	0.56	35	7.0
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
5 月	コッペパン	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	白菜とベーコンのスープ	牛乳 ベーコン	白菜 人参	じゃがいも
	ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉	玉ねぎ トマト しめじ えのきたけ りんご	小麦粉 でん粉 パター コーンチ 砂糖 ラード 油
黒豆ぎなこクリーム		ぎなこ 乳清チーズ		でん粉 コーンチ 砂糖 油
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】26.6g 【脂質】35.1g 【食塩】3.0g				
8 月	※ 開校記念日のため 給食はありません			
9 月	減量ごはん	牛乳		精白米
	卵とじうどん	卵 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	うどん 砂糖
	かつおカツ	かつお	玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
大根の煮浸し	さつま揚げ かつお節	大根	ごま	
【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】26.7g 【食塩】2.7g				
10 月	ソフトフランスパン	牛乳		小麦粉 上新粉 砂糖 ラード
	かぶのポトフ	ウインナー いんげん豆	かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ	
	豚肉とさつまいものマスタード炒め	豚肉		さつまいも でん粉 ごま 砂糖 油
パインアップル		パインアップル		
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】27.3g 【脂質】25.5g 【食塩】2.4g				
11 月	ごはん	牛乳		精白米
	ワンタンスープ	うずら卵	人参 白菜	ワンタン ごま油
	ユーリンチー	鶏肉	長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 油
トマト		トマト		
【エネルギー】770kcal 【たんぱく質】26.5g 【脂質】18.9g 【食塩】2.7g				
12 月	コッペパン	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	人参ポターージュ	牛乳 ベーコン 牛乳 チーズ クリーム スキムミルク	人参 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パター コーンスターチ 砂糖 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
ほうれん草とひき肉のソテー	豚肉	ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし	油	
【エネルギー】770kcal 【たんぱく質】33.9g 【脂質】31.3g 【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
15 月	豚キムチ丼	牛乳	牛乳		
		豚肉 昆布	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 人参 生姜 にんにく	精白米 ごま 砂糖 油 ごま油	
	生姜スープ	ベーコン	生姜 人参 大根 小松菜		
	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】772kcal 【たんぱく質】24.4g 【脂質】19.0g 【食塩】3.1g					
16 火	ごはん	牛乳			精白米
		鶏肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
	厚焼き玉子	卵 ゼラチン		砂糖 油	
	きゅうりともやしのじゃこ炒め	しらす	きゅうり もやし 	ごま ごま油	
【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】26.6g 【脂質】22.7g 【食塩】3.1g					
17 水	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
		豆乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 小松菜 とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 でん粉 上新粉	
	メンチカツ	豚肉	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油	
	キャベツのカレーソテー	ワインナー	キャベツ	ごま 油	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】28.5g 【脂質】30.6g 【食塩】3.6g					
18 木	ごはん	牛乳			精白米
		豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく とうもろこし	じゃがいも パター ごま油	
	たら唐揚げ	たら みそ	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 水あめ ごま油 油	
	切り干し大根のすき焼き煮	豆腐 油揚げ	切干大根 人参 長ねぎ	ごま 砂糖 油	
【エネルギー】778kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】23.4g 【食塩】2.7g 					
【和食の日】 今月は、道産食材たっぷりの「どさんこ汁」、道産「たら」「切干大根」を使ったメニューが登場！					
19 金	減量コッパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
		豚肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ トマト にんにく しめじ	スパゲティ 砂糖 油	
	ブロッコリーのバターソテー	ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし	ごま パター	
	チーズ	チーズ			
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】32.5g 【脂質】28.3g 【食塩】2.4g					
22 月	ごはん	牛乳			精白米
		豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜	でん粉 砂糖 油 ごま油	
	キャベツの肉みそ炒め	豚肉 みそ	キャベツ 	ごま 砂糖 ごま油	
	りんご				
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】22.0g 【食塩】1.7g					

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
23 火	ごはん	牛乳			精白米
		豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ 	うどん 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 砂糖 油	
	いわしの梅煮	いわし	梅 	でん粉 砂糖 水あめ	
	白菜の油炒め	油揚げ	白菜 	ごま 砂糖	
【エネルギー】761kcal 【たんぱく質】28.1g 【脂質】24.2g 【食塩】2.5g					
24 水	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
		野菜たっぷりスープ	大豆	玉ねぎ 人参 大根 トマト キャベツ ロケット じゃこ	
	チーズフォンデュコロッケ	チーズ スキムミルク 		じゃがいも 小麦粉 米粉 でん粉 パン粉 砂糖 油	
	じゃがいものホットサラダ チョコ大豆クリーム	ベーコン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも ごま 油 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 油	
【エネルギー】816kcal 【たんぱく質】25.0g 【脂質】38.5g 【食塩】3.3g					
25 木	ごはん	牛乳			精白米
		たら 油揚げ みそ	人参 大根 白菜	でん粉 砂糖 油	
	鶏むね肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン	でん粉 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】28.2g 【脂質】19.0g 【食塩】2.9g					
26 金	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
		ビーンズシチュー	大豆 いんげん豆 牛乳 チーズクリーム スキムミルク	玉ねぎ 人参 ほうれん草	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パター 油
	豚肉のケチャップ煮	豚肉 	玉ねぎ 人参 ビーマン	油	
	黄桃		黄桃 		
【エネルギー】840kcal 【たんぱく質】35.5g 【脂質】28.5g 【食塩】2.8g					

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。そのイベントの一つとして、『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、『ベジプラ！ 楽うまレシピ』から2品を提供します！

- ◆6/24(水) 野菜たっぷりスープ…カフェアンドレストラン ビーズビーさん考案
- ◆6/25(木) 鶏むね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

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！

