

令和8年度

7月 学校給食献立表

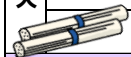


函館市立北中学校

いよいよ夏本番を迎えようとしています。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう！

※1日(水)は中体連総合大会のため給食はありません。

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 木	減量ごはん	牛乳			精白米
	担々うどん		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 生姜	うどん 砂糖 ごま油
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 たけのこ	小麦粉 だん粉 砂糖 油
	厚揚げとチンゲン菜の中華炒め		厚揚げ	チンゲン菜 人参	だん粉 ごま 砂糖 油
【エネルギー】793kcal 【たんぱく質】26.3g 【脂質】28.4g 【食塩】2.3g					
3 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
	オニオンガーリックスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく とうもろこし	油
	鶏肉と枝豆のソテー		鶏肉	枝豆 玉ねぎ しめじ	だん粉 油
	りんご黒豆きなこクリーム			りんご	だん粉 コーンフレーク 砂糖 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】29.0g 【食塩】3.1g					
6 月	ごはん	牛乳			精白米
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	だん粉 砂糖 油 ごま油
	大根ときゅうりの南蛮煮			大根 きゅうり	ごま ごま油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】763kcal 【たんぱく質】33.8g 【脂質】22.6g 【食塩】2.7g					
7 火	ごはん	牛乳			精白米
	そうめん汁		鶏肉 油揚げ	人参 白菜	そうめん
	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ		豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	だん粉 砂糖 油 ラード
	セタゼリー		豆乳 寒天	レモン メロン	砂糖 水あめ
【エネルギー】791kcal 【たんぱく質】23.4g 【脂質】21.1g 【食塩】3.2g					





【セタ給食】セタの行事食である「そうめん」を使った汁物と、星の形をした「セタゼリー」を提供！

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
8 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	レタスのミルクスープ		ウインナー クリーム 牛乳 スキムミルク	レタス 玉ねぎ	じゃがいも
	いかメンチカツ		いか	人参 キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 だん粉 パン粉 砂糖 油
	人参のマスタードソテー		鶏肉	人参 ビーマン	ごま 砂糖 油
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】29.8g 【脂質】29.1g 【食塩】3.5g					
9 木		牛乳			
	中華飯		鶏肉 うずら卵	玉ねぎ 人参 白菜 生姜	精白米 だん粉 油 ごま油
	さつまいもと大豆の甘だれあえ		大豆		さつまいも だん粉 砂糖 油
	チーズ		チーズ		
【エネルギー】829kcal 【たんぱく質】25.3g 【脂質】21.3g 【食塩】2.4g					
10 金	ツイストパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ふわふわ卵スープ		卵 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜	じゃがいも だん粉 パン粉
	肉団子のケチャップ炒め		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン にんにく	だん粉 砂糖 油 ラード
	黄桃			黄桃	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】29.2g 【脂質】29.9g 【食塩】3.2g					
13 月	ごはん	牛乳			精白米
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 長ねぎ こんにゃく	じゃがいも
	鮭の竜田揚げ		鮭	生姜	だん粉 油
	白菜の煮浸し		油揚げ かつお節	白菜	
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】32.2g 【脂質】20.9g 【食塩】2.1g					
【和食の日】 今月は北海道産の「豚肉」「鮭」を使ったメニューが登場！					
14 火	ごはん	1・3年のみ	牛乳		精白米
	豆腐の中華スープ		豆腐 わかめ ベーコン	人参 長ねぎ とうもろこし	だん粉 ごま ごま油
	ホイコーロー		豚肉	玉ねぎ キャベツ ピーマン	砂糖 ごま油
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】28.4g 【脂質】22.0g 【食塩】2.9g					

7月7日は「セタ」

毎年7月7日は、五節句の一つ「セタ」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



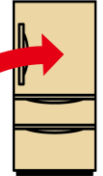



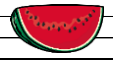
日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
15 水	減量コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	函館育ちトマトのスパゲティ	鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく	スパゲティ 油
	カレージャーマンポテト	ウインナー	玉ねぎ ビーマン にんにく	じゃがいも 油 マヨネーズ(卵不使用)
	いちごジャム		いちご	砂糖 水あめ
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】26.2g 【脂質】22.9g 【食塩】1.9g				
 函館市の給食では、毎年7～9月頃限定で、隣町の北斗市で生産された「函館育ち」というブランド名のトマトを使用しています！今が旬で新鮮なトマトを味わっていただきたいと思います。 				
16 木		牛乳		
	なすとひき肉のカレー	豚肉 大豆	なす 玉ねぎ 人参	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 コーン粉 砂糖
	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	ごま 油
	ミルク（コーヒー）			砂糖
【エネルギー】800kcal 【たんぱく質】23.9g 【脂質】24.0g 【食塩】2.3g				

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日のお昼ご飯には、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は、土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べ切る。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p> 

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 金	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ポークビーンズ	豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト しめじ グリンピース	じゃがいも 砂糖
	ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草	でん粉 油
	すいか チョコ大豆クリーム		すいか 	砂糖 油
【エネルギー】826kcal 【たんぱく質】32.2g 【脂質】31.3g 【食塩】2.7g				
21 火		牛乳		
	親子丼	鶏肉 卵	玉ねぎ えのきたけ 白滝	精白米 砂糖
	大根とわかめのみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ	
	りんごのタルト	豆乳 大豆粉	りんご	米粉 でん粉 砂糖 水あめ ヨートング 油
【エネルギー】762kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】20.8g 【食塩】3.0g				
22 水	背割りパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ポテトポタージュ	ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	シャウエッセンウインナー（2本）	豚肉		砂糖 水あめ
	キャベツのマヨネーズソテー		キャベツ 人参	マヨネーズ(卵不使用) ごま
【エネルギー】768kcal 【たんぱく質】27.8g 【脂質】34.8g 【食塩】3.6g				

「シャウエッセン」を無償提供していただきました！

日本ハム株式会社による食育プロジェクトとして、市内小中学校の児童生徒・教職員を対象に、「シャウエッセン」を1人2本、無償で提供していただきました！
今回給食では、シャウエッセンの素材の味をしっかりと味わえるように、パンに挟んで食べるメニューにしました。無償で提供して下さった日本ハム(株)さんへの感謝と、北海道日本ハムファイターズへの応援の気持ちを持って美味しくいただきますよ！

23 木	減量ごはん	牛乳			精白米
	五目うどん	油揚げ さつま揚げ	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ		うどん 砂糖
	豚肉と大豆のごまがらめ	豚肉 大豆			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】803kcal 【たんぱく質】30.4g 【脂質】24.1g 【食塩】2.2g					

※24日(金)は給食はありません。

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	777	14.7	29.5	2.7	429	4.8	271	0.47	0.57	37	7.7
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。