

令和6年度 5月分



学校給食献立表

函館市立亀田中学校

～今月の函館産食材使用予定（都合により変更になる場合があります）～

じゃがいも、トマト、きゅうり、わかめ、だし昆布

※都合により変更になる場合があります

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	
1 水	揚げパン	牛乳 スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター 上粉 大豆油	747 Kcal
	豆と野菜のトマトスープ	大豆、ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、人参、ト マト	じゃがいも、油、砂糖	25.9 g
	ほうれん草のオムレツ	卵	ほうれん草、トマト(ケチャッ プ)	油、でん粉	33.9 g
	ももゼリー		もも	水あめ、グラニュー糖	3.0 g
2 木	減量ごはん	牛乳 牛乳		精白米	761 Kcal
	若竹うどん <small>端午の節句献立</small>	鶏肉、油揚げ、わかめ	長ねぎ、人参、たけのこ	うどん、砂糖	27.6 g
	かつおの野菜あんかけ	かつお	玉ねぎ、生姜、人参、もやし	パン粉、砂糖、小麦粉、油、 でん粉、大豆油	21.7 g
	こどもの日デザート	豆乳	りんご、レモン	砂糖、油	2.9 g
7 火	ごはん <small>和食の日</small>	牛乳 牛乳		精白米	795 Kcal
	さつまいものみそ汁	みそ	人参、大根、長ねぎ	さつまいも	29.0 g
	豚肉の竜田揚げ	豚肉	生姜	でん粉、大豆油	20.1 g
	切り干し大根のすきやき煮	焼き豆腐	切り干し大根、玉ねぎ、人 参、もやし	砂糖、油	2.5 g
8 水	コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	749 Kcal
	白かぶスープ	ベーコン	かぶ、玉ねぎ、人参		33.5 g
	マカロニのラザニア風	鶏肉、牛乳、スキムミルク、 シュレットチーズ	人参、玉ねぎ、トマト	マカロニ、油、小麦粉(ベシヤメ ルソース)、バター、パン粉	24.8 g
	黄桃		黄桃	砂糖	3.0 g
9 木	ごはん	牛乳 牛乳		精白米	781 Kcal
	ピリ辛春雨スープ	ウインナー、うずら卵	人参、白菜、生姜	春雨、ごま、ごま油	31.2 g
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン、たけのこ、玉ね ぎ、にんにく、生姜	油、砂糖	27.9 g
	もやしの炒めナムル		もやし	ごま、砂糖、ごま油	2.8 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	
10 金	開校記念日				
13 月		牛乳			804 Kcal
	ドライカレー	鶏肉、豚肉、大豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、人 参、トマト	精白米、小麦粉(カレール ウ)、砂糖、油	33.5 g
	白菜とウインナーのスープ	ウインナー	白菜、人参	じゃがいも	21.4 g
	ヨーグルト	スキムミルク、全粉乳、ゼラ チン、寒天		砂糖	2.7 g
14 火	ごはん <small>3年なし</small>	牛乳 牛乳		精白米	862 Kcal
	厚揚げの五目みそ煮	生揚げ、鶏肉、みそ	人参、白菜、もやし、さやいん げん、つきこんにゃく、しめじ	油、砂糖	30.0 g
	春巻き	豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、生 姜、しいたけ	大豆油、ラード、春雨、でん粉、小 麦粉、砂糖、米粉、粉あめ	35.2 g
	大根の香味あえ		大根、ゆかり(赤しそ)		2.4 g
15 水	コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	756 Kcal
	ふわふわ卵のスープ	卵	人参、玉ねぎ、小松菜	パン粉、じゃがいも	29.8 g
	メンチカツ <small>3年なし</small>	豚肉、大豆	玉ねぎ	パン粉、小麦粉、でん粉、 油、グラニュー糖、大豆油	35.5 g
	ほうれん草とベーコンのソテー (○)黒豆きなこクリーム(●)	ベーコン(○) 大豆、スキムミルク(●)	ほうれん草、玉ねぎ(○)	油(○) 油、砂糖(●)	3.1 g
16 木	減量ごはん	牛乳 牛乳		精白米	747 Kcal
	しょうゆラーメン	豚肉、なると	もやし、長ねぎ、玉ねぎ、と うもろこし	中華麺	29.1 g
	いわしフライ <small>3年なし</small>	いわし、大豆		パン粉、小麦粉、砂糖、大 豆油	19.7 g
	ミニトマト		ミニトマト		3.1 g
17 金	コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	765 Kcal
	チキンブラウンソース	鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、トマト	じゃがいも、小麦粉(ハヤシ ルウ)、バター、油	28.5 g
	マカロニのマヨネーズソテー		キャベツ、人参	マカロニ、油、マヨネーズ (卵不使用)	29.1 g
	洋なし <small>3年なし</small>		洋なし	砂糖	3.1 g

日 ／ 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの		
20 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	765 Kcal	
	大根の中華スープ		ベーコン、うずら卵	大根、人参、小松菜	ごま油、ごま	29.3 g
	鶏肉と大豆のチリソース炒め		鶏肉、大豆	玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく、トマト	でん粉、大豆油、砂糖、油	23.3 g
	甘夏みかん			甘夏みかん		2.0 g
21 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	768 Kcal	
	カレー豆腐		豆腐、鶏肉	玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース	小麦粉(カレールウ)、砂糖、油、でん粉	30.8 g
	五目きんぴら		さつま揚げ、ひじき(さつま揚げ)	人参、ごぼう、つきこんにゃく、ピーマン	ごま油、砂糖、ごま	22.5 g
	りんご			りんご		2.3 g
22 ／ 水	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	759 Kcal	
	スパゲティミートソース		豚肉、鶏肉、大豆	人参、玉ねぎ、トマト	スパゲティ、油	31.7 g
	スパイシーポテト				じゃがいも、大豆油	28.2 g
	チーズ		チーズ			2.3 g
23 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	776 Kcal	
	団子汁		高野豆腐	人参、小松菜、生姜	白玉粉、でん粉	29.4 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭、みそ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、にんにく	でん粉、大豆油、油、バター	18.9 g
	トマト			トマト		2.7 g
24 ／ 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	747 Kcal	
	ミートボールのミルクスープ		鶏肉、豚肉、大豆、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ほうれん草、生姜、にんにく	じゃがいも、ラード、砂糖、油、でん粉	34.3 g
	北海道産ほたてフライ		ほたて、大豆		パン粉、小麦粉、コーンスターチ、大豆油	28.3 g
	キャベツのごまドレッシングサラダ		北海道産ほたてフライ 無償提供	キャベツ、人参、とうもろこし	ごまドレッシング	3.4 g
27 ／ 月	小松菜の日献立	牛乳	牛乳		843 Kcal	
	豚丼		豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく	精白米、油、砂糖	34.0 g
	小松菜と豆腐のみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、人参		28.5 g
	りんごのタルト		豆乳、大豆	りんご	砂糖、米粉、油、水あめ、でん粉、コーンフラワー	2.5 g

日 ／ 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの		
28 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	756 Kcal	
	卵とじうどん		卵、豚肉、油揚げ	長ねぎ、小松菜、えのきだけ	うどん、砂糖	32.0 g
	いわしの梅煮		いわし	梅	砂糖、水あめ、でん粉	27.9 g
	人参とツナの炒め物		ツナ	人参	ごま油、ごま	2.5 g
29 ／ 水	丸割パン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	748 Kcal	
	オニオンポテトスープ		鶏肉	玉ねぎ、人参	油、じゃがいも	31.0 g
	てりやきハンバーグ		豚肉、鶏肉、大豆	玉ねぎ	ラード、でん粉、大豆油、砂糖	35.1 g
	キャベツのバターソテー		ベーコン	キャベツ	バター	3.5 g
30 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	764 Kcal	
	すき焼き		豚肉、焼き豆腐、みそ	白菜、しらたき、玉ねぎ、長ねぎ、えのきだけ、人参	砂糖	28.8 g
	うの花コロケ		大豆(おから)、ひじき	ごぼう、人参、玉ねぎ	じゃがいも、砂糖、油、パン粉、小麦粉、大豆油	24.5 g
	もやしときゅうりの南蛮漬け			きゅうり、もやし	砂糖、ごま油、ごま	2.7 g
31 ／ 金	体育大会のため、給食はありません					

🍡🍡 道産ほたてフライの無償提供があります 🍡🍡

現在、一部の国や地域の日本産水産物の輸入停止措置により、ほたてなどの水産物が影響を受けています。このような中、生産者の方を応援するとともに、ほたての消費量を拡大することを目的に、北海道産のほたてフライを無償提供していただき、学校給食で使用することとなりました。今月の24日(金)に登場する予定です。

給食を通して、北海道産のほたてを味わい、家庭の食事に取り入れていくきっかけとなればうれしいです。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
							A IU	B1 mg	B2 mg			C mg
月平均栄養価	771	30.8	26.5	436	4.4	3.4	292	0.43	0.58	34	7.0	2.8