

令和6年度 6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）～

トマト、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 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	
3 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	753 Kcal
	どさんこ汁	あじの日献立	豚肉、みそ	もやし、玉ねぎ、人参、とうもろこし、生姜、にんにく	27.6 g
	あじフライ		あじ	パン粉、小麦粉、大豆油	20.7 g
	キャベツの煮びたし		けずり節	キャベツ	2.4 g
4 火	ごはん	虫歯予防デー献立	牛乳	精白米	767 Kcal
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮		豚肉、みそ	人参、ごぼう、つきこんにゃく、グリーンピース	26.2 g
	イカカツ	歯と口の健康週間6/4～6/10	いか、大豆	パン粉、小麦粉、でん粉、米粉、砂糖、油、大豆油	20.3 g
	ひじきのふりかけ		ひじき	ゆかり(赤しそ)	2.6 g
5 水	体育大会予備日のため、給食はありません				
6 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	764 Kcal
	ワンタンの生姜スープ		うずら卵	白菜、小松菜、人参、しめじ、生姜	26.1 g
	揚げギョウザ		豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら、生姜	21.4 g
	チャプチェ		鶏肉	人参、もやし、ピーマン、にんにく、生姜	3.1 g
7 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 パター	815 Kcal
	トマトと卵のスープ		卵	玉ねぎ、とうもろこし、トマト	37.1 g
	鶏むね肉と野菜の甘酢炒め	ベジブラ献立	鶏肉	ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ	35.3 g
	チーズ(●)黒豆きなこクリーム(O)		チーズ(●) 大豆、スキムミルク(O)	油、砂糖(O)	3.5 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	
10 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	789 Kcal
	キャベツのみそ汁		油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、小松菜	32.2 g
	鶏のから揚げ		鶏肉	生姜	26.0 g
	きんぴらごぼう		さつま揚げ、ひじき(さつま揚げ)	ごぼう、人参、つきこんにゃく、生姜	2.8 g
11 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	762 Kcal
	スープカレー		鶏肉	ピーマン、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく	30.2 g
	焼き枝豆			枝豆、にんにく	23.2 g
	トマト			トマト	2.5 g
12 水	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ラード 上新粉	749 Kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉、スキムミルク、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ	34.2 g
	ミートボール(ケチャップ)		鶏肉、大豆	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト	27.7 g
	コーンソテー		ウインナー	とうもろこし、玉ねぎ	3.0 g
13 木	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	795 Kcal
	きつねうどん		鶏肉、油揚げ	長ねぎ、小松菜、しめじ	29.7 g
	野菜かき揚げ		大豆	玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊	31.6 g
	人参シリシリ		ツナ、卵	人参、もやし	2.5 g
14 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 パター	778 Kcal
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉、豚肉、大豆	玉ねぎ、生姜、にんにく、白菜、人参、しめじ	35.5 g
	豚肉と大豆のナポリタン仕立て		豚肉、大豆	玉ねぎ、トマト	29.5 g
	ヨーグルト		スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、寒天		3.2 g
17 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	751 Kcal
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ	小松菜、大根	30.4 g
	チキンみそカツ		鶏肉、みそ		26.2 g
	ひじきの炒め煮		ひじき、さつま揚げ、大豆	人参	2.9 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	
18 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	858 Kcal
	五目あんかけ豆腐		豆腐、鶏肉	人参、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ	31.0 g
	春巻き		豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜、しいたけ	32.7 g
	トマト			トマト	2.1 g
19 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	749 Kcal
	和風スパゲティ		鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、小松菜	27.9 g
	カレージャーマンポテト		ベーコン	にんにく、玉ねぎ	26.2 g
	豆乳プリン		豆乳		2.8 g
20 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	747 Kcal
	いも団子汁		鶏肉、油揚げ	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	27.6 g
	さばのみそ煮		さば、みそ		24.9 g
	白菜の油炒め			白菜、小松菜	2.2 g
21 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	777 Kcal
	かきたまスープ		卵、ウインナー	白菜、人参、えのきだけ、長ねぎ	34.5 g
	甘辛マスタードチキン		鶏肉		32.1 g
	フルーツゼリーミックス(パイ ン・杏仁)			パイナップル	3.5 g
24 月		牛乳	牛乳		800 Kcal
	ハヤシライス		豚肉	人参、玉ねぎ、トマト	23.0 g
	トマトとひき肉のオムレツ		卵、鶏肉	トマト、玉ねぎ	24.3 g
	ミルクメーカー(コーヒー)				2.7 g
25 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	766 Kcal
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ、みそ	えのきだけ、長ねぎ	32.2 g
	鮭の竜田揚げ		鮭	生姜	22.1 g
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ、豚肉	切り干し大根、人参	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	
26 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	820 Kcal
	野菜たっぷり豆乳ヘルシー スープ		豆乳	人参、玉ねぎ、白菜、とうもろこし	27.8 g
	ハンバーグトマトソース		豚肉、鶏肉、大豆	玉ねぎ、トマト	35.8 g
	メロン(○)チョコクリーム(●)		大豆、全粉乳(●)	メロン(○)	3.4 g
27 木	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	781 Kcal
	カレーうどん		鶏肉、焼きのし(かまぼこ)	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、しめじ	32.9 g
	いかと大豆の青のりあえ		いか、大豆、青のり		23.0 g
	もやしの南蛮炒め		もやし		3.1 g
28 金	丸割パン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	749 Kcal
	大根のポトフ		豚肉	大根、人参、玉ねぎ、小松菜、とうもろこし	30.4 g
	北海道ブリタレカツ		ぶり		33.4 g
	キャベツのソテー(マヨネーズ付)			キャベツ	3.4 g

「ベジプラ」とは??

献立表に記載してある「ベジプラ」とは、「ベジタブルプラス」の略で、料理に野菜を積極的に取り入れる取り組みのことです。函館市では、はこだて市民健幸大学の取り組みの1つとして、野菜をメインに使用し簡単な調理方法で作ることができる料理を「ベジプラ! 楽うまレシピ」とし、多くの飲食店・市民からレシピを募集しました。

そのレシピの中から「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)」、「カレージャーマンポテト(印度カレー小いけ本店さん考案)」、「野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ(kitchenハレの日さん考案)」を給食バージョンにアレンジし、それぞれ7日(金)、19日(水)、26日(水)に提供する予定です。

給食で提供したレシピの他にも、野菜をメインに使い簡単に調理できる料理が掲載されておりますので、ご家庭でも作ってみませんか? 詳しくは、はこだて市民健幸大学 健康ナビHPに掲載されておりますので、QRコードを読み込んでご覧ください。



	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	777	30.3	27.2	409	4.0	3.2	255	0.40	0.59	30	7.8	2.9