



令和8年 5月学校給食献立表



函館市立中央小学校

日	献立名	赤のなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える	黄色のなかま 熱や力の元になる	調味料	1杯 -		
						たんぱく質	脂質	
							食塩相当量	
1 金	ごはん			こめ			574	kcal
	牛乳	牛乳					23.1	g
	こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	じゃがいも ごま	にほしだし		17.4	g
	けいちゃん	とりにく みそ	キャベツ にら にんにく しょうが	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン		2.3	g
	もやしのおひたし		もやし		しょうゆ			
7 木	あげパン	たまご だっしふんにゅう		ごむぎこ さとう バター ショートニング しょうなんこ あぶら	しお		608	kcal
	牛乳	牛乳					24.0	g
	【ベジブラレシビ】 やさいたっぷりスープ	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	こしょう コンソメ しお とんこつだし		21.9	g
	だいすくとぶたにくの ケチャップに	だいす ぶたにく	たまねぎ ピーマン	さとう あぶら	ケチャップ ウスターソース さけ		2.1	g
	みかんクラッシュゼリー		みかんかじゅう	さとう				
8 金	げんりょうごはん			こめ			585	kcal
	牛乳	牛乳					21.3	g
	かきたまうどん	たまご とりにく あぶらあげ	えのき こまつな ながねぎ	うどん さとう でんぷん	しょうゆ かつおだし さけ こんぶだし		16.3	g
	はるキャベツと ほしえびのいためもの	ほしエビ (オキアミ) かつおぶし	キャベツ にんじん ピーマン	ごまあぶら	しお こしょう		2.0	g
	ハイン	ハイン	ハイン	さとう				
11 月	ごはん			こめ			617	kcal
	牛乳	牛乳					20.4	g
	【ベジブラレシビ】 ちゃんぽんふうスープ	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく	ごまあぶら ごま さとう	こしょう しょうゆ ラーメンスープ しお とんこつだし		18.9	g
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう ピーマン	でんぷん あぶら さとう	しお こしょう さけ みりん しょうゆ		2.1	g
	ミニトマト (ひとり2こ)		ミニトマト					
12 火	コッパン	たまご だっしふんにゅう		ごむぎこ さとう バター ショートニング	しお		634	kcal
	牛乳	牛乳					24.9	g
	シチュー	とりにく ぜんぶんにゅう だっしふんにゅう チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも あぶら ごむぎこ でんぷん さとう	しお さけ こしょう とりガラだし コンソメ		22.3	g
	たこキャベツカツ	だいすせいひん あおさ いとよりだい(すりみ) たこ たまご	キャベツ しょうが	ごむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら	しお		2.8	g
	カントリーサラダ		きゅうり キャベツ だいこん レモンかじゅう	さとう あぶら	す こしょう しお			
13 水	ごはん			こめ			622	kcal
	牛乳	牛乳					27.4	g
	ごじる	だいす あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ		にほしだし		21.1	g
	いわしのしょうがに	いわし		さとう	しょうゆ しお		2.4	g
	ほうれんそうと もやしのごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ			
14 木	せわりコッパン	たまご だっしふんにゅう		ごむぎこ さとう バター ショートニング	しお		572	kcal
	牛乳	牛乳					21.4	g
	ゆきそば	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ピーマン しょうが	ちゅうかめん あぶら	ウスターソース しお ちゅうのうソース しょうゆ こしょう		20.8	g
	キャベツとツナのサラダ	ツナ(まぐろ) だいすせいひん	キャベツ コーン	マヨネーズ(たまごなし) さとう	しお こしょう す		2.1	g
	サンフルーツ		サンフルーツ					
15 金	ごはん			こめ			627	kcal
	牛乳	牛乳					23.4	g
	ごもくあんかけとうふ	とうふ とりにく	にんじん ながねぎ たまねぎ しいたけ	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ かつおだし		20.6	g
	カツオカツ	かつお	たまねぎ	ごむぎこ パンこ さとう あぶら	しょうゆ しお		2.2	g
	だいこんのりのナムル	のり	だいこん	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし			
18 月	ごはん			こめ			612	kcal
	牛乳	牛乳					25.7	g
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん ながねぎ	こんにゃく あぶら さとう	さけ かつおだし しょうゆ こんぶだし		19.7	g
	のりのりこエビだいす	だいす ほしエビ(おきあみ) あおのり		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん		2.3	g
	キャベツのこうみあえ		キャベツ しそ(ゆかり)	さとう	しお			

日	献立名	赤のなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える	黄色のなかま 熱や力の元になる	調味料	1人分 -
						たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	コッペパン	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ さとう バター ショートニング	しお	591 kcal
	牛乳	牛乳				20.5 g
	だいこんの コンソメスープ	ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら	コンソメ こしょう しお とんこつだし	24.7 g
	ジャーマンカレーポテト	ウィンナー	たまねぎ にんにく パセリ	じゃがいも あぶら バター	しお こしょう カレーこ	2.2 g
	ハイン		ハイン	さとう		
20 水	ごはん	和食の日		こめ		600 kcal
	牛乳	牛乳				21.8 g
	どさんこじる	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん コーン しょうが	じゃがいも バター ごまあぶら	にぼしだし とうがらし	17.3 g
	いかのしおからあげ	いか		でんぷん あぶら	さけ しお こしょう	2.2 g
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい		しょうゆ	
21 木	はるキャベツの スパゲティ	ぶたにく ツナ(まぐろ)	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	スパゲティ あぶら	しょうゆ しお さけ こしょう コンソメ	574 kcal
	牛乳	牛乳				26.8 g
	ベジチーエッグ	たまご チーズ 牛乳	ほうれんそう にんじん	バター あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース	23.1 g
	あまなつみかん		あまなつみかん			1.9 g
22 金	ごはん【ちやわんなし】			こめ		579 kcal
	牛乳	牛乳				22.1 g
	ガバオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう	オイスターソース しょうゆ カレーこ しお こしょう バジル ラーメンスープ トウバンジャン	16.2 g
	ちゅうかスープ	とうふ わかめ	ながねぎ コーン ながねぎ	ごまあぶら	しお こしょう さけ とりがらだし	2.3 g
25 月	ヨーグルト	かんでん ゼラチン ぜんぶんにゅう だっしふんにゅう		さとう		
	ごはん			こめ		616 kcal
	牛乳	牛乳				21.1 g
	にくだんごの あますあんかけ	だいすせいひん ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんじん ながねぎ さやいんげん	さとう あぶら ラード ごまあぶら でんぷん	しお しょうゆ す かつおだし	18.7 g
26 火	いわたのかんろに	かんでん いわし かつおぶし		でんぷん さとう みずあめ	みりん しょうゆ す	2.5 g
	ピリからきゅうり		きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ ラーゆ とうがらし しお	
	コッペパン	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ さとう バター ショートニング	しお	621 kcal
	牛乳	牛乳				26.1 g
27 水	ミネストローネ	ベーコン	トマト たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	じゃがいも マカロニ あぶら	さけ こしょう ケチャップ しお とんこつだし	18.8 g
	あまからチキン	とりにく		でんぷん あぶら さとう	さけ す しょうゆ みりん	2.3 g
	バナナ		バナナ			
	ごはん【ちやわんなし】			こめ		622 kcal
28 木	牛乳	牛乳				16.7 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら	ケチャップ カレーこ ウスターソース しお カレールウ しょうゆ とりがらだし	19.0 g
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	あぶら	す しお こしょう からし	1.1 g
	サンフルーツ		サンフルーツ			
28 木	コッペパン	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ さとう バター ショートニング	しお	571 kcal
	牛乳	牛乳				24.6 g
	たまごスープ	たまご ウィンナー	にんじん ほうれんそう ながねぎ	でんぷん さとう	コンソメ こしょう しお とりがらだし	23.2 g
	とうふハンバーグの トマトソースかけ	とうふ だいすせいひん とりにく	たまねぎ しめじ	でんぷん さとう あぶら	みりん しお ちゅうのうソース ケチャップ さけ	2.9 g
	りんご		りんご			
29 金	ごはん			こめ		589 kcal
	牛乳	牛乳				18.6 g
	しょうゆラーメン	ぶたにく なるど	もやし ながねぎ たまねぎ コーン	ラーメン あぶら	しょうゆ にぼしだし しお こしょう とんこつだし	19.6 g
	あげぎょーざ (ひとり2こ)	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ さとう ラード あぶら	しょうゆ しお	2.9 g
	キャベツときのこの いためもの		キャベツ えのき しょうが	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお	

※学校行事・物資納入の都合により、多少の変更はご了承下さい

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			食物繊維 g	
							A	B1	B2		C
月平均 栄養価	601	15.2	29.9	370	3.6	2.3	202	0.35	0.50	32	6.3
基準 栄養価	650	13~20%	20~30%	350	3.0	2.0未満	200	0.40	0.40	25	4.5以上



ベジプラ！ 楽うましビの活用を

今月は、「ベジプラ！」楽うましビのレシピを献立に取り入れられました。このレシピは、
 函館市・函館市内の企業・団体が構成された、官民共同で函館市民の健康を応援するのはこれ
 て健幸プロジェクトの取り組みです。詳しくはQRコードからアクセスしてください。

