



4月 献立表



令和8年（2026年） 4月

函館市立恵山中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		調味料・だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	750 kcal
	牛乳		牛乳						30.3 g
	野菜スープ	ベーコン 大豆		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう 豚骨	25.5 g
	ガリパタチキン	鶏肉		ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ	でん粉 砂糖	油 バター	酒 醤油 みりん	2.7 g
	黄桃				桃				
10 金	ごはん					米			846 kcal
	牛乳		牛乳						29.4 g
	じゃがいもとわかめのみ そ汁	油揚げ 味噌	わかめ		長ねぎ	じゃがいも		煮干し	28.9 g
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	醤油 塩	2.9 g
	五目炒め	豚肉 厚揚げ		人参	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	ごま油 油 ごま	醤油 酒 唐辛子	
13 月	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	750 kcal
	牛乳		牛乳						27.8 g
	ABCスープ	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	パセリ 塩 こしょう 豚骨	22.5 g
	ブロッコリーとチキンの ソテー	鶏肉		ブロッコリー 人参	玉ねぎ とうもろこし	でん粉	油 バター	中濃ソース ケチャップ 酒 塩 こしょう	2.8 g
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 水あめ			
14 火	減量ごはん					米			790 kcal
	牛乳		牛乳						29.2 g
	親子うどん	鶏肉 卵 油揚げ		ほうれん草	しめじ 長ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉		醤油 酒 出し昆布 けずり節	26.2 g
	いかメンチカツ	大豆たんぱく いか		人参	キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	醤油 塩	3.1 g
	うま塩野菜			人参	キャベツ		ごま油	塩	
15 水	ごはん					米			771 kcal
	牛乳		牛乳						25.1 g
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ 生姜	じゃがいも つきこんにゃく	油	酒 煮干し	22.4 g
	いわしフライ	いわし				小麦粉 パン粉	油	塩	2.4 g
	もやしと人参のごまあえ			人参	もやし	砂糖	ごま	醤油	
16 木	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	801 kcal
	牛乳		牛乳						28.2 g
	トマトと豆のスープ	豚肉 ベーコン いんげん豆 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 パセリ こしょう とり骨	36.5 g
	アンサンブルエッグ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ		玉ねぎ	でん粉 フライドポテト 砂糖	油	塩 酢	3.0 g
	キャベツとコーンのド レッシングサラダ				キャベツ とうもろこし		油	酢 塩 こしょう	
	チョコ大豆クリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖 ぶどう糖		塩	
17 金	牛乳		牛乳						807 kcal
	牛乳		牛乳						22.5 g
	カレーライス	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖	油	カレー粉 ガラムマサラ クミン ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 豚骨	22.7 g
	ほうれん草のソテー	ウインナーソーセージ		ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし		油 バター	醤油 塩 こしょう	1.8 g
	ヨーグルト	ゼラチン	寒天 全粉乳 脱脂粉乳			砂糖			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		調味料・だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20月	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	771 kcal
	牛乳		牛乳						28.2 g
	コロコロスープ	鶏肉 大豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう とり骨	33.4 g
	メンチカツ	大豆たんぱく 豚ひき肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 グラニュー糖 ぶどう糖	油	こしょう	2.9 g
	キャベツのごまドレッシングサラダ				キャベツ とうもろこし		ごま油	醤油 酢 塩 こしょう	
	黒豆きなこクリーム	きな粉	脱脂粉乳			砂糖 粉あめ ぶどう糖	ごま油 油	塩	
21火	ごはん					米			844 kcal
	牛乳		牛乳						37.5 g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ			長ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま油	醤油 酒 ラー油 トウバンジャン 唐辛子	25.6 g
	蒸しコーンシュマイ③	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉			キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖		醤油 塩	2.8 g
	もやしのナムル				もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油 唐辛子	
22水	ごはん					米			785 kcal
	牛乳		牛乳						25.9 g
	いも団子のみそ汁			人参	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	こんにゃく じゃがいも でん粉		塩 煮干し	24.9 g
	和風おろしハンバーグ	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉ねぎ 大根 生姜	でん粉 砂糖	ラード	塩 醤油 酒 みりん	2.8 g
	白菜の塩昆布あえ		塩昆布		白菜 		ごま油	唐辛子	
23木	ソフトフランスパン					小麦粉 上新粉 砂糖	ラード	塩	767 kcal
	牛乳		牛乳						28.6 g
	クリームシチュー	鶏肉 ほたて貝	牛乳 全粉乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参	玉ねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 酒 パセリ こしょう とり骨	29.3 g
	大豆カレーコロッケ	大豆 			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 乾燥マッシュポテト とうもろこしでん粉 砂糖	油	塩 カレー粉 黒こしょう	3.0 g
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう	
24金	減量ごはん					米			753 kcal
	牛乳		牛乳						25.5 g
	塩ラーメン	豚肉 なた		ほうれん草	もやし 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし にんにく	小麦粉 ぶどう糖	ごま油 	塩 こしょう 煮干し 豚骨	25.9 g
	揚げギョウザ③	豚ひき肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	ラード 油	醤油 塩	2.9 g
	かつおふりかけ	かつお節				砂糖 水あめ	ごま	みりん 醤油 塩	
27月	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	749 kcal
	牛乳		牛乳						29.5 g
	ジュリエンスープ	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ	砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう とり骨	31.7 g
	ミートボールのケチャップ炒め	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	砂糖	油 ラード	塩 ケチャップ ウスターソース 酒 こしょう	3.1 g
	チーズ		チーズ 						
	いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ			
28火	ごはん					米			808 kcal
	牛乳		牛乳						29.3 g
	根菜のみそ汁			人参	大根 ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	26.3 g
	いわしの梅煮②	いわし			梅漬 梅干し	でん粉 砂糖 水あめ		醤油	3.0 g
	もやしと小松菜の炒め物	さつま揚げ		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 唐辛子	
30木	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	754 kcal
	牛乳		牛乳						33.1 g
	ポトフ	豚肉 大豆 		人参	玉ねぎ 大根	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう 豚骨	29.9 g
	甘辛チキン	鶏肉				でん粉 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 酢	3.2 g
	ツナマヨサラダ	まぐろ 大豆たんぱく			キャベツ	砂糖	油	塩 こしょう 酢	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩 相当量	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
月平均 栄養価	783	14.6	31.5	438	5.8	2.8	218	0.43	0.54	32	8.1
基準 栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

ご入学・ご進級おめでとうございませう。
給食を通して、食について
様々な経験をしてくださいな。

