

令和8年（2026年） 7月



〔 7 月 献 立 表 〕

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 水	中体連総合大会（午前授業）								
2 木	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	761 kcal	
	牛乳		牛乳					27.5 g	
	フレッシュトマトのスパゲティ	豚肉		トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく しめじ	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう	24.2 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 砂糖 乾燥マッシュポテト とうもろこしでん粉	油	塩 カレー粉 黒こしょう	2.1 g
	ぶどうゼリー			ぶどう	グラニュー糖 果糖 水あめ		塩		
3 金	ごはん				米			747 kcal	
	牛乳		牛乳					27.0 g	
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく	油	煮干し	23.5 g
	あじフライ	あじ 				小麦粉 パン粉	油	塩	2.7 g
	白菜の磯あえ		はしのり	白菜			醤油		
6 月	ツイストパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	800 kcal	
	牛乳		牛乳					38.6 g	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマトピューレ	玉ねぎ グリンピース	砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 こしょう	25.9 g
	ササミカツ②	大豆たんぱく 鶏肉				小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ぶどう糖	油 ショートニング	塩	3.1 g
	セタデザート（マスカットゼリー）			ぶどう	グラニュー糖 果糖				
7 火	ごはん	七夕献立			米			747 kcal	
	牛乳		牛乳					26.9 g	
	そうめんすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		ほうれん草	長ねぎ	そうめん		醤油 酒 塩 出し昆布 けずり節	22.7 g
	豚肉と野菜の辛みそ炒め	豚肉 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	酒	3.1 g
	トマト			トマト					
8 水	牛乳		牛乳					817 kcal	
	根菜のごま汁	油揚げ 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも	ごま	煮干し	21.5 g
	コーンと枝豆の混ぜごはん				とうもろこし 枝豆	米	バター	醤油 みりん 酒	23.9 g
	いもコロッケ	きな粉			玉ねぎ 	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 粉あめ 水あめ	油	塩 ベーキングパウダー	2.6 g
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	761 kcal	
	牛乳		牛乳					26.1 g	
	具だくさん豆乳スープ	鶏肉 豆乳		人参	白菜 玉ねぎ とうもろこし	さつまいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう とり骨	31.1 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	2.6 g
	メロン				メロン				
	チョコ大豆クリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖 ぶどう糖		塩	
10 金	牛乳		牛乳					819 kcal	
	チキンカレー	鶏肉		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	21.4 g
	大根のオーロラソースサラダ	大豆たんぱく 		人参	大根	砂糖	油 ごま	塩 酢 ケチャップ	24.1 g
	ヨーグルト	ゼラチン 	寒天 全粉乳 脱脂粉乳			砂糖			1.6 g

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
13月	背割りパン	卵	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	780 kcal	
	牛乳		牛乳				28.0 g	
	野菜スープ	豚肉	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	塩 こしょう とり骨	36.0 g	
	シャウエッセン②	シャウエッセン				ケチャップ	3.3 g	
	キャベツのドレッシング サラダ		人参	キャベツ	油	酢 塩 こしょう		
	焼きプリンタルト	卵	加工乳 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	
14火	ごはん			米			858 kcal	
	牛乳		牛乳				37.8 g	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 味噌		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	26.2 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
	もやしと人参のナムル		人参	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油 唐辛子	
15水	減量ごはん			米			783 kcal	
	牛乳		牛乳				30.2 g	
	豚汁うどん	豚肉 油揚げ 味噌	人参	ごぼう 大根 長ねぎ 生姜	小麦粉	油	酒 煮干し	25.4 g
	いかと大豆の揚げがらめ	いか 大豆			でん粉 砂糖	油 ごま	醤油 酒	3.2 g
16木	かつおふりかけ	かつお節			砂糖 水あめ	ごま	みりん 醤油 塩	
	ソフトフランスパン				小麦粉 上新粉 砂糖	ラード	塩	818 kcal
	牛乳		牛乳					26.8 g
	ブラウنشチュー	鶏肉	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ	小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖	油 バター	塩 ケチャップ 酒 こしょう 赤ワイン とり骨	31.6 g
	豚肉とさつまいものマス タードあえ	豚肉			でん粉 さつまいも 砂糖	油	酒 醤油 粒マスタード 酢 塩 こしょう	3.5 g
17金	大根とツナの和風サラダ	まぐろ		大根	砂糖	油 ごま油	醤油 酢	
	ごはん				米			757 kcal
	牛乳		牛乳					23.8 g
	いわしつみれ団子のみそ 汁	油揚げ 豆腐 味噌	かたくちいわし	人参	生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	砂糖 つきこんにゃく	塩 こしょう 煮干し	23.5 g
	うの花コロッケ		ひじき	人参	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	醤油 塩
21火	うま塩野菜		人参	白菜		ごま油	塩	
	ごはん				米			856 kcal
	牛乳		牛乳					31.8 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	27.3 g
	鶏肉のごま竜田揚げ	鶏肉				でん粉	ごま 油	酒 醤油
22水	切り干し大根のすきやき 煮	豚肉 焼き豆腐	人参	切干大根 玉ねぎ	砂糖	油	醤油 酒	
	牛乳		牛乳					747 kcal
	ビビンバ	豚肉 大豆 味噌	人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖	油 ごま油 ごま	醤油 コチジャン 唐辛子	27.3 g
	ワンタンスープ	豚肉 高野豆腐	人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく	小麦粉 ぶどう糖		塩 こしょう 豚骨	19.9 g
23木	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	グラニュー糖 粉あめ 果糖			3.1 g
	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	790 kcal
	牛乳		牛乳					31.3 g
	大豆のカレースープ	大豆 鶏肉	人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	油 オリーブオイル	塩 カレー粉 こしょう とり骨	36.2 g
	チキンナゲット③	大豆たんぱく 鶏肉 鶏皮むね			小麦粉 パン粉 コーングリッツ とうもろこしでん粉	油 ラード	醤油 塩 こしょう	2.8 g
24金	キャベツのマヨネーズサ ラダ	大豆たんぱく	人参	キャベツ	砂糖	油	塩 酢	
	ごはん				米			775 kcal
	牛乳		牛乳					22.7 g
	キャベツと油揚げのみそ 汁	油揚げ 味噌	人参	キャベツ 長ねぎ			煮干し	26.7 g
	厚焼き玉子	ゼラチン 卵			砂糖	油	醤油	2.9 g
	根菜のきんぴら	豚肉	人参 さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖	ごま 油 ごま油	オイスターソース 醤油 酒 唐辛子	

	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
	Kcal	%	%	mg	mg	g	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	g
月平均 栄養価	788	14.3	30.3	381	3.6	2.8	220	0.44	0.50	35	7.4
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

都合により献立が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。