

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
7	月	入学式 始業式・入学式 給食はありません。									
8	火	牛乳 ピザトースト 野菜ポトフ バナナ	ベーコン ハム チーズ 豚肉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン オリー ブオイル	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン セロリ 人参 玉ねぎ ホール コーン キャベツ	トマトケチャップ 塩 こしょう ローリエ ローリエ マギーフィヨ ン 塩 こしょう	710 31 37	ポトフは、フランスの家庭料理の一つで す。給食のポトフには、豚肉、人参、玉ね ぎ、キャベツ、じゃがいもが入っていま す。良く煮込んであるので食べやすいです ね。	
9	水	牛乳 麦入りご飯 チキンカレー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 鰯の水煮	牛乳 ヨーグルト	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト 人参 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	ソース カレールウ 醤油 塩 こしょう カレー 粉 純米酢 りんご酢 塩 こしょう	719 26 27	給食のサラダに使われる野菜は、安全のた め全て一度茹でて水気をきって、冷やして から味付けをしています。今日のツナサラ ダに入っている野菜はキャベツ、人参、 きゅうりです。	
10	木	牛乳 麦入りご飯 親子煮 きびなごのフライ 切り干し大根のナムル	鶏肉 卵 きびなご	牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 パン粉 砂糖	油	干しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ 人参 ゆで干し大根 小松菜 もやし	みりん 醤油 酒 中濃ソース 塩 ナムルドレッシング	735 30 31	きびなごは、ニシンの仲間の魚です。大き さは10cmほどの小さな魚です。綺麗な水 の中でしか生きられないとてもデリケート な魚です。	
11	金	牛乳 麦入りご飯 豆腐入り和風ハンバーグ キャベツのごま和え じゃがいもの味噌汁 お祝いいちごゼリー	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま 練りごま	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	塩 こしょう ナツメグ ソース トマトケチャップ 赤ワイン しょうゆ	741 30 24	今日のハンバーグには豆腐が入っていま す。豆腐には大豆のおいしさと栄養が ぎゅっと詰め込まれています。そして、栄 養素が体に取り込まれやすい状態になっ ているという特徴があります。	
14	月	牛乳 二色そばろ寿司 いり卵 鶏そばろ 葉大根の和え物 豚汁 オレンジ	卵 鶏肉	牛乳	米 砂糖 砂糖	油 油	しょうが	純米酢 塩 塩 みりん 醤油 酒 醤油 とうがらし 酒	715 31 27	今日はご飯にいり卵と鶏そばろをのせて食 べましょう。卵には、体を作るたんぱく質 や、血液を作る鉄分など、いろいろな栄養 素がぎゅっと詰まっています。そのため、 卵は「完全食品」と言われています。	
15	火	牛乳 さくらごはん おでん ほうれん草のごま和え 牛乳寒天いちごソースかけ	鶏肉 ちくわ 黒はん ぺん うすらの卵	牛乳	米 こんにゃく じゃが いも 砂糖 砂糖	油 ごま 練りごま	大根 ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん 塩 酒 塩 醤油 酒 醤油	703 26 24	ほうれん草は、ビタミンCやカルシウムな どの栄養素を多く含む野菜です。そして、 鉄分も多く含まれているので、貧血予防に も良いと言われています。今日の給食で は、ごま酢和えに使われています。	
16	水	牛乳 麦ご飯 鯖のみそ煮 キャベツの塩昆布和え けんちん汁	鯖 みそ	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま油	しょうが キャベツ 人参 きゅうり	みりん 醤油 酒 醤油 とうがらし	702 30 26	鯖は、IPA(アイピーエー)やDHA(ディー エイチイー)などが多い魚です。IPAは血管 が詰まるのを防ぐ働きがあります。DHAに は、脳の活動を活発にする働きがありま す。日本における魚介類の一人1年間当た りの消費量は近年減少しています。しかし 魚介類には良質のたんぱく質や体に良い油 などが含まれているので、成長期の皆さん に食べて欲しい食材です。	
17	木	牛乳 揚げパン ポークピーンズ ひじきのサラダ	豚肉 ベーコン 大 豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 グラニュー糖 砂糖 ミルメークココ ア じゃがいも 砂糖	油 油	玉ねぎ 人参 トマト	塩 こしょう 赤ワイン ト マトケチャップ マギーフィ ヨン ソース	706 31 36	世界ではいろいろなパンがあります。バ ケットやクロワッサン、イングリッシュマ フィン、ナンなどのほか、あんパンやカ レーパンといった日本で生まれたパンもあ ります。パンはそれぞれの地域でとれる食 材を利用するなど、各地域の文化によって 変化しながら、世界中で食べられていま す。今日はココア味の揚げパンです。	
18	金	牛乳 チキンピラフ 手作りカラフルオムレツ マカロニスープ 丹那ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 ウインナー	牛乳	米 じゃがいも マカロニ	バター バター マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 玉ねぎ ミックスベジタブル	白ワイン チキンコンソ メ 塩 こしょう 塩 こしょう トマトケ チャップ ソース	733 31 32	カルシウムは歯や骨の材料で、不足すると 将来、骨がもろくなる骨粗しょう症にな りやすくなります。骨量は10代で増加、20 歳前後にピークになります。そのため10 代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金 をすることが大切です。	
		牛乳 麦入りご飯		牛乳	麦 米				---	給食のご飯には麦が入っている日がありま す。なぜだか不思議に思っている人もい るかと思いますが、この麦は、ビタミンB1	

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
21	月	ハヤシライス	豚肉 大豆	生クリーム	砂糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参	ナツメグ 赤ワイン ハヤシブレイク 塩 こしょう マヨネーズ ソース トマト チャップ 醤油 チキンブイヨン	765 28 27	(ピーワン)という栄養素が多く含まれてい ます。麦のプチプチとした歯ごたえがいい ですね。皆さんの健康の事を考えて作られ た給食です。お茶碗についた最後の一粒ま で残さず食べましょう。
		フレンチサラダ	ハム 卵		春雨 砂糖	油	小松菜 人参 キャベツ	醤油 純米酢 塩 こ しょう 酒		
		甘夏みかんゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		甘夏みかん			
22	火	牛乳		牛乳					711 30 26	わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1 年中食べることができますが、旬は春で す。春先から生のわかめが多く出回りま す。給食では、わかめご飯やみそ汁、サラ ダなど、わかめを使った献立を出していま す。わかめのおいしさを味わってくださ い。
		中華麺			小麦粉					
		五目ラーメン	なると 豚肉			ごま油	しょうが 人参 キャベツ も やし メンマ 根深ねぎ	チキンコンソメ 中華スー プの素 白湯スープ 醤油 み りん 塩 こしょう 酒		
		わかめサラダ		生わかめ 茎わか め	砂糖	ごま	もやし ホールコーン	醤油 純米酢		
		UFO揚げ	鰹水煮 おから	牛乳	砂糖 餃子の皮 小 麦粉	油	干ししいたけ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ	醤油 塩 酒		
23	水	牛乳		牛乳					706 31 35	炊き込みご飯に、旬のだけのこが入ってい ます。おいしいだけのこの見分け方は、穂 先が黄色みがかったもの、皮全体が淡い黄 色で色つやが良いもの、切り口が白くみず みずしいものと言われています。
		炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ	米	砂糖	油	たけのこ 人参	醤油 塩 みりん 酒		
		鰻のフライ	鰻		パン粉	油		ソース 塩		
		キャベツの辛子和え	ハム				キャベツ 小松菜 人参	醤油 からし 酒		
		かきたま汁	豆腐 卵		片栗粉		玉ねぎ 人参 えのき 根深ね ぎ	塩 醤油 酒		
24	木	牛乳		牛乳					686 30 35	きのこ類は食物繊維が豊富です。お腹の調 子を整えるだけでなく、かみ応えがあるの で、かむ力をつけるためにも良い食材で す。今日のスープにえのきが入っていま す。
		カレーピラフ	鶏肉		米 麦	油 バター	玉葱 人参 枝豆	カレー粉 白ワイン チキン コンソメ 塩 こしょう		
		じゃがいもグラタン	ウインナー	生クリーム チー ス	じゃが芋	油 バター	玉葱 ほうれん草	塩 こしょう		
		えのき茸スープ	ベーコン 豆腐 卵		片栗粉		えのき茸 玉葱 人参 小松菜	チキンコンソメ 塩 こしょう 醤油 清湯スープ		
25	金	牛乳		牛乳					713 33 27	マーボー豆腐は、食べると少しピリッとし た辛味があります。これは、トウバンジャン という調味料が入っているからです。ト ウバンジャンは日本のみそのようなもので す。みそは大豆から作りますが、トウバン ジャンはそら豆から作ります。
		麦入りご飯			米 麦					
		マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ね ぎ 干ししいたけ たけのこ 人参	豆板醤 鶏ガラスープ 甜面醤 醤油 酒		
		春雨サラダ	ハム 錦糸卵		春雨 砂糖	ごま油	もやし 人参	純米酢 醤油 塩 こ しょう		
		田作り		煮干し	砂糖	ごま		醤油 みりん		
28	月	牛乳		牛乳					822 32 38	じゃがいもは、1600年ごろ日本にジャカ ルタ(インドネシア)から伝わりました。ビ タミンC、カリウムなどの栄養素が多いこ とから、日本では野菜として扱われていま す。
		わかめご飯		わかめ	米					
		鶏のから揚げ	鶏肉		小麦粉 片栗粉	油	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		
		ポテトサラダ			じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	人参 キャベツ りんご	りんご酢 塩 こしょう		
		豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	生わかめ			玉ねぎ 小松菜			
30	水	牛乳		牛乳					709 31 33	ラザニアは、イタリア料理です。給食で は、トマトソースの上にワンタンの皮・ホ ワイトソース・チーズをのせて焼きます。 手の込んだメニューなので、残さず食べて もらえると嬉しいです。
		黒糖入りパン		脱脂粉乳	小麦粉 黒糖 砂糖					
		ラザニア	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	砂糖 ワンタンの皮 小麦粉	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ セロリ ト マト	ローリエ トマトケチャップ マ ヨネーズ 塩 こしょう 赤 ワイン		
		野菜のコンソメスープ	ベーコン				玉ねぎ ホールコーン 人参 えのき もやし キャベツ 小松菜	チキンコンソメ 塩 こ しょう		
		オレンジ					オレンジ			

※函南町学校給食ではアレルギー表示義務・推奨２８品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」「くるみ」「カシューナッツ」は使用しません。

※都合により献立を変更することがあります。

※急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食材費の５％相当額を公費負担します。