

令和5年4月の献立

附属函館中学校

こんだて			主な食品と体のなかでの働き			熱量Kcal	備考
			黄色の食品 働く力や体温となる	赤色の食品 体の血や肉、骨となる	緑色の食品 体の調子を整える		
6日 (木)	主食	クロワッサン	クロワッサン	牛乳		798	はし
	主菜	醤油ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 わかめ	キャバツ もやし 長葱 ホールコーン メンマ		
	副菜	揚げ餃子 もやしのナムル	餃子の皮 こめ油 白いりごま ごま油	豚肉 鶏肉	キャバツ 玉葱 にら 生姜 もやし 人参		
7日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		822	スプーン
	主菜	クリームシチュー	じゃが芋 小麦粉 バター こめ油	ベーコン 牛乳 クリームチーズ スキムミルク	玉葱 人参 マツシユルーム		
	副菜	エビとナッツの炒め物 キウイフルーツ	片栗粉 上白糖 こめ油	えび カシューナッツ 大豆	人参 ピーマン 玉葱 キウイフルーツ		
10日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		801	はし
	主菜	具沢山味噌汁			キャバツ 玉葱 人参 しめじ ごぼう		
	副菜	豚肉のかりんとう揚 小松菜のごま和え	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま 白すりごま 上白糖	豚肉	生姜 小松菜 もやし 人参		
11日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		795	はし
	主菜	酢豚	じゃが芋 片栗粉 上白糖 こめ油	豚肉	生姜 人参 ピーマン 玉葱 筍 椎茸 パイナップル		
	副菜	ほうれん草のおかか和え りんご		削り節	ほうれん草 もやし りんご		
12日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		763	スプーン
	主菜	そぼろカレースープ	カレー粉	豚肉	生姜 人参 玉葱 キャバツ		
	副菜	フライドポテト バナナ	じゃが芋 こめ油		バナナ		
13日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		805	はし
	主菜	どさんこ汁	じゃが芋 バター	鶏肉 豆腐	もやし 玉葱 人参 ホールコーン 生姜 にんにく		
	副菜	いかと大豆の揚げがらめ トマト	白いりごま 片栗粉 上白糖 こめ油	大豆 いか	グリーンピース トマト		
14日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		729	スプーン
	主菜	チャウダー	小麦粉 じゃが芋 バター こめ油	鮭 牛乳 生クリーム クリームチーズ	玉葱 人参 グリンピース		
	副菜	牛肉コロッケ キウイフルーツ	じゃが芋 バン粉 片栗粉 上白糖	牛肉 大豆粉 牛乳	玉葱 キウイフルーツ		
17日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		805	はし
	主菜	みそおでん	上白糖 こめ油	さつま揚げ 豆腐 油揚げ うずら卵	大根 人参 生姜 こんにゃく		
	副菜	切干大根のサラダ オレンジ	ノンエッグマヨネーズ		切干大根 きゅうり 人参 ホールコーン オレンジ		
18日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		770	スプーン
	主菜	ワンタンスープ	ワンタンの皮	鶏肉	椎茸 長葱 えのき 小松菜 人参		
	副菜	ツナコーンごはんの具 元気ヨーグルト	白すりごま 上白糖	ツナ缶 ヨーグルト	人参 ホールコーン		
19日 (水)	主食	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 バター	牛乳		716	はし
	主菜	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 バター	鶏肉 粉チーズ(各自でかける)	人参 玉葱 ピーマン トマトピュレ		
	副菜	えびフリッター バナナ	小麦粉 こめ油	えび 鶏卵	バナナ		
20日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		803	スプーン
	主菜	石狩汁	じゃが芋	鮭 豆腐	白菜 長葱 人参 大根 ごぼう		
	副菜	親子煮 和梨ゼリー	ごま油 上白糖 和梨ゼリー	鶏肉 なんと 鶏卵	人参 キャバツ		
21日 (金)	主食	背割コッパパン	コッパパン	牛乳		709	スプーン
	主菜	野菜スープ		ベーコン	キャバツ 大根 人参 えのき		
	副菜	チリコンカン ソファール(レモン味)	じゃが芋 上白糖 こめ油	牛肉 白いんげん豆 ヨーグルト	人参 玉葱 パセリ トマト		
24日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		821	スプーン
	主菜	チキンカレー	じゃが芋 バター こめ油	鶏肉 牛乳 クリームチーズ	玉葱 人参 にんにく りんご		
	副菜	ほうれん草のゆかり和え 冷凍パイナップル			ほうれん草 もやし ゆかり粉 パイナップル		
25日 (火)	主食	塩ラーメン	ラーメン ごま油	牛乳		706	はし
	主菜	肉春巻	春巻の皮 春雨 片栗粉 こめ油	豚肉 大豆粉	小松菜 もやし 長葱 メンマ		
	副菜	ミニトマト いちごクレープ			キャバツ 人参 玉葱 椎茸 生姜 ミニトマト		
26日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		750	スプーン
	主菜	ポトフ	じゃが芋	豚肉 金時豆	人参 キャバツ 玉葱 さやいんげん		
	副菜	白身魚のトマトソースがけ チョコクリーム	パン粉 こめ油 チョコクリーム	白身魚 ベーコン	玉葱 しめじ トマト水煮		
27日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		768	はし
	主菜	のっぺい汁	片栗粉	鶏肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長葱 白滝		
	副菜	サバ味噌煮 ほうれん草の磯辺和え	上白糖 三温糖	さば 刻みのり	生姜 ほうれん草 もやし		
28日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		721	スプーン
	主菜	白いんげん豆のポターージュ	バター 小麦粉 こめ油	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 クリームチーズ	玉葱 パセリ		
	副菜	野菜コロッケ キウイフルーツ	パン粉 こめ油 上白糖 じゃが芋		人参 玉葱 とうもろこし グリンピース キウイフルーツ		

材料調達都合(天候や農作物の生育状況など)により献立を変更することがあります。ご了承ください。