

# 令和6年5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		
1日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	
	主菜	コーンポタージュ	小麦粉 バター こめ油	ベーコン 牛乳 クリームチーズ	とうもろこし 玉葱 パセリ	717
2日 (木)	副菜	ひじきサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ひじき ツナ缶	枝豆 とうもろこし	スプーン
	副菜	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
7日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	肉じゃが	じゃが芋 上白糖 こめ油	豚肉	玉葱 さやいんげん 白滝	770
8日 (水)	副菜	ほうれん草のごま和え	白すりごま 上白糖		ほうれん草 もやし 人参	はし
	副菜	バナナ			バナナ	
9日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	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 とうもろこし 生姜 にんにく	791
10日 (金)	副菜	いかと大豆の揚げがらめ	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	はし
	副菜	りんご			りんご	
13日 (月)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	
	主菜	白かぶスープ	じゃが芋 バター こめ油	ベーコン	白かぶ 玉葱 さやいんげん 赤ピーマン パセリ	772
14日 (火)	副菜	ポテトとナッツのソテー		カシューナッツ	とうもろこし グリンピース	スプーン
	副菜	バナナ			バナナ	
9日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	中華スープ	片栗粉 ごま油	豆腐	しめじ 人参 長葱	746
10日 (金)	副菜	えびのチリソース煮	片栗粉 上白糖 こめ油	えび 白いんげん豆	玉葱 長葱 にんにく グリンピース トマトピューレ	はし
	副菜	ミニトマト			ミニトマト	
13日 (月)	主食	ミルクパン	牛乳	ミルクパン	牛乳	
	主菜	カレーうどん	うどん 片栗粉 上白糖	鶏肉 焼のし	玉葱 長葱 筍 椎茸	683
14日 (火)	副菜	やわらかチキンフライ	パン粉 片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 牛脂		はし
	副菜	オレンジ			オレンジ	
15日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	呉汁	じゃが芋	大豆 豆腐 油揚げ	大根 人参 生姜 こんにゃく	817
16日 (木)	副菜	豚肉のかりんとう揚	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	豚肉	生姜	はし
	副菜	もやしのゆかり和え			もやし 人参 ゆかり粉	
17日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	若竹汁		豆腐 わかめ	筍 人参 長葱	776
18日 (土)	副菜	鮭のちゃんちゃん焼	バター 上白糖 こめ油 片栗粉	鮭	キャベツ 玉葱 もやし 人参 えのき 椎茸	はし
	副菜	バナナ			バナナ	
19日 (日)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	
	主菜	白かぶチャウダー	バター じゃが芋	牛乳 スキムミルク ベーコン	白かぶ とうもろこし 玉葱	718
20日 (月)	副菜	牛肉コロッケ	じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖	牛肉 大豆粉 牛乳	玉葱	スプーン
	副菜	小松菜のサラダ			小松菜 もやし 人参 とうもろこし	
21日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	じゃが芋の味噌バター煮	じゃが芋 バター	鶏肉	人参 しめじ 玉葱 にんにく 生姜 とうもろこし	758
22日 (水)	副菜	白菜のごま和え	白いりごま 上白糖		白菜 小松菜	はし
	副菜	ミニトマト			ミニトマト	
23日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	ひじきスパゲッティ	スパゲッティ バター こめ油	ベーコン いか ひじき	人参 ピーマン 玉葱 しめじ	736
24日 (金)	副菜	フライドポテト	じゃが芋 こめ油			はし
	副菜	ぶどうゼリー				使い捨て スプーン
25日 (土)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	豆入りカレー	こめ油 小麦粉	大豆 牛肉 豚肉 スキムミルク	人参 玉葱 にんにく 生姜 グリンピース トマトピューレ	782
26日 (日)	副菜	ほうれん草のゆかり和え			ほうれん草 もやし ゆかり粉	スプーン
	副菜	冷凍スライスパイ			パイナップル	
27日 (月)	主食	丸割パン	牛乳	丸割パン	牛乳	
	主菜	ミネストローネ	じゃが芋 マカロニ オリブ油	ベーコン 大豆	人参 玉葱 キャベツ にんにく トマト水煮	738
28日 (火)	副菜	ほたてフライ	パン粉 小麦粉 砂糖 こめ油	ホタテ貝柱 大豆粉		スプーン
	副菜	キャベツソテー	こめ油		キャベツ	
29日 (水)	副菜	フンエッグタルタルソース		大豆たんばく	キャベツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス	
	副菜					
30日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	石狩汁	じゃが芋	鮭 豆腐	白菜 長葱 人参 大根 ごぼう	807
31日 (金)	副菜	親子煮	ごま油 上白糖	鶏肉 板かま 鶏卵	人参 キャベツ	スプーン
	副菜	元気ヨーグルト		ヨーグルト		
1日 (水)	主食	五目あんかけ焼きそば	蒸し麺 じゃが芋 こめ油 片栗粉	牛乳	人参 白菜 玉葱 もやし きくらげ 筍水煮	740
	主菜	杏仁豆腐	杏仁豆腐	豚肉 板かま うずら卵	みかん缶	はし
2日 (木)	副菜	プロセスチーズ		プロセスチーズ		使い捨て スプーン
	副菜					
7日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	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	731
8日 (水)	副菜	サバ味噌煮	上白糖	さば	生姜	はし
	副菜	ほうれん草の磯辺和え	三温糖	刻みのり	ほうれん草 もやし	
13日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	じゃが芋と豚肉の南蛮煮	じゃが芋 上白糖 こめ油	豚肉	人参 ごぼう グリンピース つきこんにゃく	765
14日 (火)	副菜	わかめとツナの和え物	ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶	わかめ キャベツ	はし
	副菜	オレンジ			オレンジ	
19日 (日)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	
	主菜	白菜のクリームスープ	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	白菜 しめじ 人参 玉葱 とうもろこし	716
20日 (月)	副菜	オムレットマトソースがけ	こめ油 小麦粉	鶏卵 生クリーム ウィナー	玉葱 しめじ トマト水煮	スプーン
	副菜	いちごジャム				
27日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	八杯汁	片栗粉	豆腐	小松菜 椎茸 生姜	775
28日 (火)	副菜	鶏肉と大豆の味噌炒め	片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 大豆	筍 長葱 人参 グリンピース	はし
	副菜	りんご			りんご	
31日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	
	主菜	いんげん豆のカレースープ	じゃが芋 こめ油	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 さやいんげん	707
1日 (水)	副菜	野菜コロッケ	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	スプーン
	副菜	もやしサラダ	ノンエッグマヨネーズ		もやし 人参 枝豆 とうもろこし	

材料調達の都合(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。