

令和5年6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				
2日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	玉葱 パセリ	763	スプーン
	主菜	じゃが芋のポタージュ	じゃが芋 小麦粉 バター こめ油	牛乳 クリームチーズ スキムミルク	玉葱 キャバツ	玉葱 キャバツ		
	副菜	鮭のなかおち野菜カツ キウイフルーツ	パン粉 小麦粉 こめ油 片栗粉	鮭 鶏卵 大豆粉	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
5日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごぼう 人参 玉葱 つきこんにやく	801	はし
	主菜	あずか汁	じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 つきこんにやく	人参 つきこんにやく		
	副菜	ひじきの炒め煮 オレンジ	こめ油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	オレンジ	オレンジ		
6日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	もやし 玉葱 長葱 白滝	761	はし
	主菜	すきやき	じゃが芋 上白糖	豚肉 豆腐	もやし 玉葱 長葱 白滝	小松菜 ホールコーン		
	副菜	小松菜のお浸し トマト	白いりごま		小松菜 ホールコーン	トマト		
7日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	人参 玉葱 さやいんげん	773	スプーン
	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	人参 玉葱 さやいんげん		
	副菜	チーズフリッター きゅうりのサラダ	小麦粉 こめ油 フレンチドレッシング	プロセスチーズ 鶏卵	きゅうり ホールコーン パイン缶	きゅうり ホールコーン パイン缶		
8日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	小松菜 椎茸 生姜	798	はし
	主菜	八杯汁	片栗粉	豆腐	小松菜 椎茸 生姜	筍 長葱 人参 グリンピース		
	副菜	鶏肉と大豆の味噌炒め ミニトマト	片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 大豆	筍 長葱 人参 グリンピース	ミニトマト		
9日 (金)	主食	ソフトフランス	牛乳	ソフトフランス	牛乳	ホールコーン 玉葱	780	スプーン
	主菜	コーンチャウダー	バター じゃが芋	牛乳 スキムミルク ベーコン	ホールコーン 玉葱	玉葱		
	副菜	牛肉コロッケ 野菜サラダ(みそマヨ)	じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 大豆粉 牛乳	キャバツ きゅうり ホールコーン	キャバツ きゅうり ホールコーン		
12日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ ごぼう	838	はし
	主菜	具沢山味噌汁	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	鶏肉	キャバツ 玉葱 人参 しめじ ごぼう	生姜 長葱		
	副菜	ヤンニョム風チキン 小松菜のナムル	上白糖 ごま油 白いりごま		生姜 長葱	小松菜		
13日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 グリンピース トマトピューレ	829	スプーン
	主菜	豆入ドライカレー	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	きゅうり ゆかり粉		
	副菜	きゅうりのゆかり和え 冷凍スライスパイ			きゅうり ゆかり粉	パイナップル		
14日 (水)	主食	背割パン	牛乳	背割パン	牛乳	白菜 しめじ 人参 玉葱 ホールコーン	747	スプーン
	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 ホールコーン	生姜 にんにく		
	副菜	鮭の奮田揚げ キャバツソテー	片栗粉 こめ油 こめ油	鮭	キャバツ	キャバツ		
15日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス	800	スプーン
	主菜	ワンタンスープ	ワンタンの皮	鶏肉	キャバツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス	キャバツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス		
	副菜	きつねごはんの具 ソフール(レモン味)	白いりごま 上白糖 こめ油	小揚げ 鶏肉	キャバツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス	キャバツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス		
16日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	716	はし
	主菜	キャバツパグッティ	スパゲッティ オリーブ油	いか ベーコン	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	ほうれん草のみそマヨサラダ バナナ	ノンエッグマヨネーズ		キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	ほうれん草 もやし 人参 ホールコーン バナナ		
19日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	753	スプーン
	主菜	わかめスープ	片栗粉 白いりごま ごま油	豆腐 わかめ	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	ビビンバ いちごゼリー	白いりごま ごま油 上白糖	豚肉	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
20日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	775	はし
	主菜	ごま汁	じゃが芋 白すりごま	小揚げ	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	いわしのトマト煮 キャバツとちくわのカレーソテー	上白糖 片栗粉 こめ油 カレー粉	いわし ちくわ	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
21日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	720	スプーン
	主菜	コンソメスープ	じゃが芋 上白糖 こめ油	ベーコン	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	チリコンカン バナナ		牛肉 白いんげん豆	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
22日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	779	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	こめ油	鶏肉 豆腐	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	白身魚フライ 塩もみ野菜 中濃ソース	パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 こめ油 白いりごま 中濃ソース	白身魚 大豆粉	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
23日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	840	はし
	主菜	塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	揚げ餃子 ミニトマト マーマレード	餃子の皮 こめ油	豚肉 鶏肉	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
29日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	825	はし
	主菜	豆腐とわかめの味噌汁	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	豆腐 油揚げ わかめ	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	豚肉のかりんとう揚 もやしのゆかり和え		豚肉	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
30日 (金)	主食	クロワッサン	牛乳	クロワッサン	牛乳	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	720	はし
	主菜	カレーうどん	うどん 片栗粉 上白糖	鶏肉 焼のし	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		
	副菜	やわらかチキンフライ オレンジ	パン粉 片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 牛脂	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく	キャバツ 玉葱 人参 しめじ にんにく		

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。