

令和5年7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 働か力や体温となる	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				
3日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	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 パイン缶	783	はし
	副菜	ほうれん草のおかか和え ミニトマト			鯉節	ほうれん草 もやし ミニトマト		
4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	834	はし
	副菜	アスパラソテー 野菜と雑穀のかむふりかけ		じゃが芋 こめ油 米 ひえ 上白糖 片栗粉 じゃが芋	ベーコン カシューナッツ 鯉節	グリーンアスパラ 人参 京菜 大根菜 トマト モロヘイヤ かぼちゃ		
5日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	コッパパン		じゃが芋 オリーブ油	ベーコン えび 白いんげん豆	トマト 人参 玉葱 グリンピース	730	スプーン
	副菜	トマトと豆のスープ キャバツメンチカツ メロン		パン粉 こめ油 上白糖	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャバツ メロン		
6日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	麻婆豆腐		片栗粉 上白糖 ごま油 こめ油	木綿豆腐 豚肉 牛肉	長葱 にんにく 生姜	833	はし
	副菜	パンサンスー トマト		春雨 三温糖 白いりごま	板かま	もやし きゅうり ホールコーン トマト		
7日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	ミルクパン		ミルクパン	牛乳			
	副菜	野菜スープ 星型ハンバーグ カラフルソテー 七タクレープ		片栗粉 上白糖 こめ油 バター 米粉 上白糖	ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆粉 ベーコン 豆乳 大豆粉	キャバツ 大根 人参 えのき 玉葱 にんにく 生姜 トマトペースト 枝豆 ホールコーン 人参 レモン果汁	708	スプーン
10日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	ミートボールスープ		片栗粉 上白糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	白菜 人参 玉葱 小松菜 生姜 にんにく	733	はし
	副菜	鮭と大根の生姜煮 トマト		片栗粉 上白糖 こめ油	鮭	大根 さやいんげん 生姜 トマト		
11日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	春雨スープ		春雨	豚肉	人参 チンゲン菜 白菜 椎茸		
	副菜	ツナマヨ風サラダ 味付納豆 手巻き寿司用のり ももゼリー		ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶 納豆 焼のり	ホールコーン 枝豆	791	スプーン
12日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	フレッシュトマトスパゲッティ		スパゲッティ オリーブ油	ベーコン 粉チーズ	トマト 玉葱 グリンピース にんにく	714	はし
	副菜	えびフリッター ソファール(レモン味)		小麦粉 こめ油	えび 鶏卵 ヨーグルト	レモン果汁		使い捨て スプーン
13日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	ピリ辛味噌汁		じゃが芋	豚肉	ごぼう 人参 大根 長葱 生姜 にんにく	763	スプーン
	副菜	えびいか入かき揚げ(天つゆ) 冷凍りんご		小麦粉 こめ油	えび いか	玉葱 人参 春菊 ごぼう りんご		1年生無
14日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	背割パン		コッパパン	牛乳			
	副菜	ブイヤベース スラッピージョー 青うめゼリー		じゃが芋 こめ油 パン粉 三温糖 こめ油 青うめゼリー	ほたて いか 豚肉 豚肉 牛肉 粉チーズ	玉葱 人参 さやいんげん 玉葱 人参 ピーマン トマトピューレ	738	スプーン 1年生無
18日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	夏野菜カレー		バター 小麦粉 オリーブ油 こめ油	豚肉 牛乳 鶏だし	かぼちゃ 人参 ピーマン 玉葱 なす にんにく トマト	826	スプーン
	副菜	もやしのゆかり和え 冷凍パイナップル				もやし 人参 ゆかり粉 パイナップル		
19日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳			
	主菜	揚げパン		コッパパン 上南粉 上白糖 こめ油	牛乳			
	副菜	キャバツのスープ きゅうりの甘酢和え ぶどうゼリー		じゃが芋 こめ油 白いりごま 上白糖 こめ油 ぶどうゼリー	ベーコン うずら卵 荳わかめ	キャバツ 人参 きゅうり ホールコーン	758	はし
20日 (木)	主食	ごはん	牛乳	うどん	牛乳			
	主菜	冷やしうどん		うどん	鶏肉	人参 小松菜 枝豆 ホールコーン	721	はし
	副菜	冷やしうどんの具(めんつゆ) フライドポテト バナナ		じゃが芋 こめ油		バナナ		

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。