

令和6年3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	赤色の食品	緑色の食品		
			働く力や体温となる	体の血や肉、骨となる	体の調子を整える		
1日 (金)	主食	牛乳		牛乳		726	はし
	主菜	ホタテの和風スパゲッティ	スパゲッティ こめ油 バター	ホタテ	玉葱 キャベツ 人参 しめじ にんにく		
	副菜	フライドポテト いちごクレープ	じゃが芋 こめ油 砂糖	大豆粉 豆乳	いちご果汁 レモン果汁		
4日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		786	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	長葱 えのき ホールコーン		
	副菜	ビビンバ カップdeヤクルト	白いりごま ごま油 上白糖	豚肉 カップdeヤクルト	人参 小松菜 えのき もやし 筍 長葱 にんにく 生姜		
5日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		777	スプーン
	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		3年生無
	副菜	きのこごはんの具 バナナ	ごま油	鶏肉 小揚げ	しめじ 舞茸 人参 白滝 バナナ		
6日 (水)	主食	揚げパン	コッパン 上南粉 上白糖 こめ油	牛乳		705	スプーン
	主菜	キャベツのスープ	じゃが芋 こめ油	ベーコン	キャベツ 人参		
	副菜	きゅうりの甘酢和え ぶどうゼリー	白いりごま 上白糖 こめ油 ぶどうゼリー	茎わかめ	きゅうり ホールコーン		
7日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		830	スプーン
	主菜	野菜スープ		ベーコン	キャベツ 大根 人参 玉葱		3年生無
	副菜	カラフル豚丼の具 冷凍パイナップル	こめ油	豚肉	玉葱 人参 ホールコーン 枝豆 にんにく パイナップル		
8日 (金)	主食	ナン	ナン	牛乳		722	スプーン
	主菜	チキンカレー	小麦粉 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		3年生無
	副菜	野菜サラダ ミニトマト	サウザンアイランドドレッシング		キャベツ 人参 枝豆 ホールコーン ミニトマト		
12日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		802	はし
	主菜	含め煮	上白糖	鶏肉 揚げ蒲鉾 油揚げ 高野豆腐	大根 人参 さやいんげん 栗 こんにゃく		3年生無
	副菜	小松菜のごま和え りんご	白すりごま 上白糖		小松菜 もやし 人参 りんご		
13日 (水)	主食	コッパン	コッパン	牛乳		751	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		3年生無
	副菜	えびフリッター ほうれん草のサラダ	小麦粉 こめ油 ノンエッグマヨネーズ	エビ 鶏卵	ほうれん草 もやし 人参 ホールコーン		
14日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		795	はし
	主菜	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 油揚げ わかめ	長葱		3年生無
	副菜	豚肉のかりんとう揚 もやしのゆかり和え	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	豚肉	生姜 もやし 人参 ゆかり粉		
15日 (金)	主食	牛乳		牛乳		717	はし
	主菜	醤油ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ もやし 長葱 ホールコーン メンマ		3年生無
	副菜	肉春巻 ミニトマト みかんクレープ	春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 こめ油 砂糖	豚肉 大豆粉 大豆粉 豆乳	キャベツ 人参 玉葱 みかん果汁 レモン果汁		

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。