

令和6年6月の献立(改訂版)

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		
3日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		757	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	油	鶏肉	ごぼう 人参 玉葱 小松菜 きくらげ		
	副菜	鮭の竜田揚げ キャベツのごま和え	片栗粉 油 白すりごま 上白糖	鮭	生姜 にんにく キャベツ		
4日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		802	はし
	主菜	酢豚	じゃが芋 片栗粉 上白糖 油	豚肉	生姜 人参 ビーマン 玉葱 筍 椎茸 パイン缶		
	副菜	もやしサラダ ミニトマト	ノンエッグマヨネーズ		もやし 人参 枝豆 とうもろこし ミニトマト		
5日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		704	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 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 油 上白糖 じゃが芋		人参 玉葱 ホールコーン グリンピース キウイフルーツ		
6日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		766	はし
	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 枝豆 生姜 にんにく		
	副菜	鮭と大根の生姜煮 オレンジ	片栗粉 上白糖 油	鮭	大根 さやいんげん 生姜 オレンジ		
7日 (金)	主食	背割パン	コッパパン	牛乳		754	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		
	副菜	スラッピージョー ぶどうゼリー	パン粉 三温糖 油 ぶどうゼリー	豚肉 牛肉 粉チーズ	玉葱 人参 ビーマン トマトピューレ		
10日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		798	はし
	主菜	豚汁	じゃが芋	豚肉 豆腐	人参 ごぼう 長葱 つきこんにゃく		
	副菜	野菜の卵とじ バナナ	上白糖 ごま油	鶏卵 ほたて 揚げ蒲鉾	人参 キャベツ バナナ		
11日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		756	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		
	副菜	きゅうりのピリ辛和え トマト	ごま油 上白糖		きゅうり トマト		
12日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		733	スプーン
	主菜	ほうれん草ときのこのシチュー	小麦粉 バター 油	ベーコン 牛乳 クリームチーズ スキムミルク	玉葱 しめじ マッシュルーム 舞茸 人参 ほうれん草		
	副菜	マグロメンチ串カツ 塩もみキャベツ 中濃ソース	パン粉 小麦粉 片栗粉 油 白いりごま	マグロ 鶏卵 大豆粉	キャベツ		
13日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		788	はし
	主菜	カレー豆腐	片栗粉 上白糖 油	鶏肉 豆腐	玉葱 長葱 椎茸 筍 さやいんげん		
	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		
14日 (金)	主食	ソフトフランス	ソフトフランス	牛乳		721	スプーン
	主菜	白菜のクリームスープ	小麦粉 バター 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		
	副菜	ジャーマンポテト オレンジ	じゃが芋 バター 油	ベーコン	玉葱 にんにく パセリ オレンジ		
17日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		806	スプーン
	主菜	ハヤシチュー	じゃが芋 バター	牛肉 生クリーム	人参 玉葱 筍 グリンピース 椎茸 トマトピューレ		
	副菜	キャベツのサラダ 和梨ゼリー	フレンチドレッシング 和梨ゼリー		キャベツ ホールコーン		
18日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		783	スプーン
	主菜	春雨スープ	春雨	豚肉	人参 チンゲン菜 白菜 椎茸		
	副菜	きつねごはんの具 ソーファルレモン	白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉 ヨーグルト	人参 レモン果汁		
19日 (水)	主食	丸割パン	じゃが芋 油	牛乳		733	スプーン
	主菜	いんげん豆のカレースープ	片栗粉 上白糖 パン粉 油	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 さやいんげん		
	副菜	イカゲソメンチカツ キャベツソテー ノンエッグタルタルソース	ごめ油	いか 大豆粉 鶏卵	キャベツ キャベツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス		
20日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		754	スプーン
	主菜	中華スープ	片栗粉 ごま油	豆腐	しめじ 人参 長葱		
	副菜	チャーハン風混ぜごはんの具 バナナ	油	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン ホールコーン 枝豆 バナナ		
21日 (金)	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		774	はし
	主菜	フライドポテト	じゃが芋 油	ベーコン 粉チーズ(各自でかける)	人参 玉葱 ビーマン トマトピューレ		
	副菜	冷凍スライスパイ			パイナップル		
24日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		761	はし
	主菜	ごま汁	じゃが芋 白すりごま	小揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう		
	副菜	いわしの生姜煮 キャベツとちくわのカレーソテー	上白糖 片栗粉 油 カレー粉	いわし ちくわ	生姜 キャベツ 人参 もやし		
25日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		808	はし
	主菜	八宝菜	じゃが芋 片栗粉 上白糖 油	鶏肉 うずら卵 板かま	人参 チンゲン菜 玉葱 筍 もやし きくらげ		
	副菜	肉春巻 トマト	春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 油	豚肉 大豆粉	トマト		
26日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		736	スプーン
	主菜	ポトフ	じゃが芋	豚肉 金時豆	人参 キャベツ 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 小麦粉 片栗粉 米粉 油 チョコクリーム	白身魚 ベーコン 大豆粉	玉葱 しめじ トマト水煮		
27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		
	副菜	豚肉のかりんどう揚 もやしのゆかり和え	片栗粉 油 上白糖 白いりごま	豚肉	生姜 もやし 人参 ゆかり粉		
28日 (金)	主食	味噌ラーメン	ラーメン 白いりごま ごま油	牛乳		701	はし
	主菜	揚げ餃子	餃子の皮 油	豚肉 さつま揚げ	もやし 長葱 人参 生姜 にんにく		
	副菜	ミニトマト いちごクレープ	砂糖	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 ちら 生姜 ミニトマト いちご果汁 レモン果汁		

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。