

# 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		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 パセリ			
	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	玉葱 キャベツ キウイフルーツ			
5日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		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			
	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	人参 つきこんにやく オレンジ			
6日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		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			
	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		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			
	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			
8日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		798	はし
	主菜	八杯汁	片栗粉	豆腐	小松菜 椎茸 生姜			
	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		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			
	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	玉葱 キャベツ 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		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	キャベツ 玉葱 人参 しめじ ごぼう			
	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		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			
	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		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			
	副菜	鮭の奮田揚げ キャベツソテー ノンエッグタルタルソース	片栗粉 こめ油 こめ油	鮭	生姜 にんにく キャベツ キャベツ 玉葱 赤ピーマン りんご ピクルス			
15日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		800	スプーン
	主菜	ワンタンスープ	ワンタンの皮	鶏肉	椎茸 長葱 えのき 小松菜 人参			
	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	人参 ヨーグルト			
16日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		716	はし
	主菜	キャベツパグゲッティ	スパゲッティ オリーブ油	いか ベーコン	キャベツ 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 ミルク(コーヒー味)	ノンエッグマヨネーズ ミルメーク(コーヒー味)		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		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	長葱 えのき ホールコーン			
	副菜	ビビンバ いちごゼリー	白いりごま ごま油 上白糖 いちごゼリー	豚肉	人参 小松菜 えのき もやし 筍 長葱 にんにく 生姜			
20日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		775	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	いわしのトマト煮 キャベ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	トマトペースト 玉葱 キャベツ 人参 もやし			
21日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳		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	キャベツ 大根 人参 玉葱			
	副菜	チリコンカン バナナ		牛肉 白いんげん豆	人参 玉葱 パセリ トマト バナナ			
22日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		779	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	こめ油	鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 玉葱 小松菜 きくらげ			
	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	キャベツ きゅうり			
23日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳		840	はし
	主菜	塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉	小松菜 もやし 長葱 メンマ			
	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	キャベツ 玉葱 いら 生姜 ミニトマト			
29日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		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	長葱			
	副菜	豚肉のかりんとう揚 もやしのゆかり和え		豚肉	生姜 もやし 人参 ゆかり粉			
30日 (金)	主食	クロワッサン	牛乳	クロワッサン	牛乳		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	玉葱 長葱 筍 椎茸			
	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	オレンジ			

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。