

令和5年5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		
1日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	じゃが芋の味噌バター煮	じゃが芋 バター	鶏肉	人参 しめじ 玉葱 にんにく 生姜 ホールコーン	775
	副菜	白菜のごま和え オレンジ	白いりごま 上白糖		白菜 小松菜 オレンジ	
2日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	鶏ごぼうスープ	ごめ油	鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 玉葱 小松菜 きくらげ	790
	副菜	鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し	片栗粉 ごめ油 白いりごま	鮭	生姜 にんにく ほうれん草 ホールコーン	
8日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	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	795
	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	
9日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	どさんこ汁	じゃが芋 バター	鶏肉 豆腐	もやし 玉葱 人参 ホールコーン 生姜 にんにく	820
	副菜	いかと大豆の揚げがらめ オレンジ	白いりごま 片栗粉 上白糖 ごめ油	大豆 いか	グリーンピース オレンジ	
10日 (水)	主食	ミルクパン	牛乳	ミルクパン	牛乳	
	主菜	五目うどん	うどん	鶏肉 小揚げ	玉葱 長葱 小松菜 椎茸	716
	副菜	えびいか入かき揚げ ミニトマト	小麦粉 ごめ油	えび いか	玉葱 人参 春菊 ごぼう ミニトマト	
11日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	カレー豆腐	片栗粉 上白糖 ごめ油	鶏肉 豆腐	玉葱 長葱 椎茸 筍 さやいんげん	793
	副菜	ほうれん草のサラダ トマト	ノンエッグマヨネーズ		ほうれん草 もやし 人参 ホールコーン トマト	
12日 (金)	主食	丸割パン	牛乳	丸割パン	牛乳	
	主菜	どうもろこしのスープ	片栗粉	鶏肉	人参 玉葱 クリームコーン缶	711
	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 ミルク(コーヒー味)	片栗粉 上白糖 パン粉 ごめ油 ごめ油 ミルメーク(コーヒー味)	いか 大豆粉 鶏卵 大豆たんぱく	キャベツ キャベツ 玉葱 赤ピーマン りんご ビクルス	
15日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	ハラシシチュー	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	835
	副菜	もやしのゆかり和え 冷凍パイ			もやし 人参 ゆかり粉 パイナップル	
16日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	さつま汁	さつま芋	鶏肉 豆腐	人参 ごぼう 長葱 つきこんにゃく	768
	副菜	わかめごはんの素 元氣ヨーグルト	白いりごま	しらす干 わかめ ヨーグルト		
17日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	
	主菜	白かぶチャウダー	バター じゃが芋	牛乳 スキムミルク ベーコン	白かぶ ホールコーン 玉葱	743
	副菜	牛肉コロッケ 小松菜の和え物	じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖	牛肉 大豆粉 牛乳	玉葱 小松菜 もやし 人参 ホールコーン	
18日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	鶏肉の甘辛煮	白いりごま ごま油 中ザラメ 片栗粉	鶏肉	生姜 人参 ごぼう 玉葱 椎茸 筍 さやいんげん つきこん	802
	副菜	ほうれん草のおかか和え ぶどうゼリー		削り節	ほうれん草 もやし	
19日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ パン粉 三温糖 ごめ油	豚肉 牛肉 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン トマトピューレ	734
	副菜	キャベツのサラダ 冷凍りんご	フレンチドレッシング		キャベツ ホールコーン りんご	
23日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	八宝菜	じゃが芋 片栗粉 上白糖 ごめ油	鶏肉 うずら卵 焼のし	人参 チンゲン菜 玉葱 筍 もやし きくらげ	812
	副菜	ひじき春巻 トマト	小麦粉 片栗粉 上白糖 ごめ油	豚肉 ひじき 大豆粉	筍 人参 トマト	
24日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	
	主菜	ミネストローネ	じゃが芋 マカロニ オリーブ油	ベーコン 大豆	人参 玉葱 キャベツ にんにく トマト水煮	723
	副菜	白身魚フライ もやしのナムル	パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 ごめ油 白いりごま ごま油	白身魚 大豆粉	もやし 人参	
25日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	若竹汁		豆腐 わかめ	筍 人参 長葱	795
	副菜	鮭のちゃんちゃん焼 バナナ	バター 上白糖 ごめ油 片栗粉	鮭	キャベツ 玉葱 もやし 人参 えのき 椎茸 バナナ	
26日 (金)	主食	ソフトフランス	牛乳	ソフトフランス	牛乳	
	主菜	白かぶスープ	じゃが芋 マカロニ オリーブ油	ベーコン 大豆	白かぶ 玉葱 さやいんげん 赤ピーマン パセリ	703
	副菜	ジャーマンポテト キウイフルーツ チョコクリーム	じゃが芋 バター ごめ油	ベーコン	玉葱 にんにく パセリ キウイフルーツ	
29日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	じゃが芋と豚肉の南蛮煮	じゃが芋 上白糖 ごめ油	豚肉	人参 ごぼう グリンピース つきこんにゃく	814
	副菜	わかめとツナの和え物 オレンジ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶	わかめ キャベツ オレンジ	
30日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	呉汁	じゃが芋	大豆 豆乳 油揚げ	大根 人参 生姜 こんにゃく	786
	副菜	鮭のなかおち野菜カツ 塩もみ野菜	パン粉 小麦粉 ごめ油 片栗粉 白いりごま	鮭 鶏卵 大豆粉	玉葱 キャベツ キャベツ きゅうり	
31日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	
	主菜	ほうれん草ときのこのシチュー	小麦粉 バター ごめ油	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	773
	副菜	野菜コロッケ きゅうりとコーンのサラダ	パン粉 ごめ油 上白糖 じゃが芋 フレンチドレッシング		人参 玉葱 ホールコーン グリンピース きゅうり ホールコーン パイン缶	

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。