

# 令和6年4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 働け力や体温となる	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		
5日 (金)	主食	クロワッサン	クロワッサン	牛乳		742	スプーン
	主菜	チキンブラウンシチュー	小麦粉 じゃが芋 バター こめ油	鶏肉 生クリーム	人参 玉葱 しめじ グリンピース		
	副菜	白身魚フライ	パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 こめ油	白身魚 大豆粉			
8日 (月)	主食	ミルクパン	ミルクパン	牛乳		765	はし
	主菜	五目うどん	うどん	鶏肉 小揚げ	玉葱 長葱 小松菜 椎茸		
	副菜	えびいか入かき揚げ	小麦粉 こめ油	えび いか	玉葱 人参 春菊 ごぼう		
9日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		784	はし
	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		
	副菜	キャベツのサラダ	フレンチドレッシング		キャベツ ホールコーン		
10日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		757	スプーン
	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		
	副菜	ジャーマンポテト	じゃが芋 バター こめ油	ベーコン	玉葱 にんにく パセリ		
11日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		775	はし
	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		
	副菜	鮭の竜田揚げ	片栗粉 こめ油	鮭	生姜 にんにく		
12日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		720	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	野菜コロッケ	パン粉 こめ油 上白糖 じゃが芋		人参 玉葱 ホールコーン グリンピース		
15日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		793	はし
	主菜	真沢山味噌汁			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	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	鶏肉	生姜 長葱		
16日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		792	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	小松菜のごま和え	白すりごま 上白糖		小松菜 もやし 人参		
17日 (水)	主食	ソフトフランス	ソフトフランス	牛乳		793	スプーン
	主菜	クリームシチュー	じゃが芋 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	玉葱 人参 マッシュルーム		
	副菜	エビとナッツの炒め物	片栗粉 上白糖 こめ油	えび カシューナッツ 大豆	人参 ピーマン 玉葱		
18日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		756	はし
	主菜	あすか汁	じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 つきこんにゃく		
	副菜	ひじきの炒め煮	ごめ油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	人参 つきこんにゃく		
19日 (金)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		705	はし
	主菜	キャベツスパゲッティ	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	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		
22日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		823	スプーン
	主菜	チキンカレー	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		
	副菜	コールスローサラダ	フレンチドレッシング		キャベツ 人参 ホールコーン		
23日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		799	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 枝豆 人参		
	副菜	ツナコーンごはんの具	白すりごま 上白糖	ツナ缶	人参 ホールコーン		
24日 (水)	主食	背割パン	丸割パン	牛乳		744	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	ほたてフライ	パン粉 小麦粉 砂糖 こめ油	ホタテ貝柱 大豆粉			
25日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		800	スプーン
	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		
	副菜	わかめごはんの素	白いりごま	しらす干 わかめ			
26日 (金)	主食	塩ラーメン	ラーメン ごま油	牛乳		712	はし
	主菜	肉春巻	春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 こめ油	豚肉 わかめ	もやし 長葱 メンマ		
	副菜	ミニトマト		豚肉 大豆粉	キャベツ 人参 玉葱		
30日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		834	はし
	主菜	麻婆豆腐	片栗粉 上白糖 ごま油 こめ油	大豆粉 豆乳	いちご果汁 レモン果汁		
	副菜	パンサンサー	春雨 三温糖 白いりごま	木綿豆腐 豚肉 牛肉	長葱 にんにく 生姜		

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。