

令和6年7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			
4日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	756	はし	
	主菜	三平汁		じゃが芋				
	副菜	回鍋肉		油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ			
		トマト						トマト
5日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	712	はし	
	主菜	トマトと豆のスープ		じゃが芋 オリーブ油	ベーコン えび 白いんげん豆			
	副菜	牛肉コロッケ		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳			
		切干大根のサラダ		ノンエッグマヨネーズ				切干大根 きゅうり 人参 とうもろこし
8日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	776	はし	
	主菜	野菜の五目味噌煮		上白糖 油	豚肉 油揚げ さつま揚げ			
	副菜	きゅうりのサラダ		フレンチドレッシング				
		ミニトマト						人参 大根 ごぼう さやいんげん 椎茸 こんにゃく きゅうり とうもろこし パイン缶 ミニトマト
9日 (火)	主食	ごはん	牛乳	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			
	副菜	ビビンバ		白いりごま ごま油 上白糖	豚肉			
		カップdeヤクルト			カップdeヤクルト			
10日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	741	スプーン	
	主菜	とうもろこしのスープ		片栗粉	鶏肉			
	副菜	アスパラソテー		じゃが芋 油	ベーコン カシューナッツ			
		メロン						人参 玉葱 クリームコーン缶 グリーンアスパラ 人参 メロン
11日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	729	スプーン	
	主菜	ピリ辛味噌汁		じゃが芋	豚肉			
	副菜	えびいか入かき揚げ(天つゆ)		小麦粉 油	えび いか			
		冷凍りんご						りんご
12日 (金)	主食	フレッシュトマトスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ オリーブ油	ベーコン 粉チーズ	721	はし 使い捨て スプーン	
	主菜	えびフリッター		小麦粉 油	えび 鶏卵			
	副菜	ソフール(レモン味)			ヨーグルト			
								レモン果汁
16日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	842	スプーン	
	主菜	夏野菜カレー		バター 小麦粉 オリーブ油 油	豚肉 牛乳 鶏だし			
	副菜	もやしのゆかり和え						
		冷凍パイナップル						かぼちゃ 人参 ピーマン 玉葱 なす にんにく トマト もやし 人参 ゆかり粉 パイナップル
17日 (水)	主食	丸割パン	牛乳	コッパパン	牛乳	751	スプーン	
	主菜	ブイヤベース		じゃが芋 油	ほたて いか 豚肉			
	副菜	キャバツメンチカツ		パン粉 片栗粉 上白糖 大豆油	豚肉 鶏肉			
		スライスチーズ			チーズ			
18日 (木)	主食	冷やしうどん	牛乳	うどん	牛乳	706	はし	
	主菜	冷やしうどんの具(めんつゆ)			鶏肉			
	副菜	フライドポテト		じゃが芋 油				
		バナナ						バナナ
19日 (金)	主食	揚げパン	牛乳	コッパパン 上南粉 上白糖 油	牛乳	736	スプーン	
	主菜	キャバツのスープ		じゃが芋 油	ベーコン うずら卵			
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白いりごま 上白糖 油	茎わかめ			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				キャバツ 人参 きゅうり とうもろこし

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。