

# 令和7年3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	赤色の食品	緑色の食品			
			働く力や体温となる	体の血や肉、骨となる	体の調子を整える			
3日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	770	スプーン	
	主菜	そうめん汁		そうめん	油揚げ なると			人参 長葱 椎茸 ほうれん草
	副菜	ちらし寿司の具		上白糖	鮭 鶏卵 油揚げ 刻みのり			れんこん 筍 人参 干びょう 椎茸 枝豆
		ももゼリー		ももゼリー				
4日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	735	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	カレー風味ビビンバ		白いりごま ごま油 上白糖	鶏肉		人参 小松菜 もやし 長葱 にんにく 生姜	
		バナナ					バナナ	
5日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	712	スプーン	
	主菜	じゃが芋のポターージュ		じゃが芋 小麦粉 バター 油	牛乳 クリームチーズ スキムミルク			玉葱
	副菜	アスパラとコーンのバター炒め		バター 油	ベーコン			グリーンアスパラ ホールコーン 人参
		チョコクリーム		チョコクリーム				
6日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	721	スプーン	
	主菜	ワンタンスープ		ワンタンの皮	鶏肉			長葱 えのき 小松菜 人参
	副菜	きつねごはんの具		白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉			人参
		元気ヨーグルト			ヨーグルト			
7日 (金)	主食	ココア揚げパン	牛乳	コッパパン 上南粉 上白糖 油	牛乳	700	スプーン	
	主菜	白菜のスープ		じゃが芋 油	ベーコン うずら卵			白菜 人参
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白いりごま 上白糖 油	茎わかめ			きゅうり ホールコーン
11日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	813	スプーン	
	主菜	豆入ドライカレー		小麦粉 油	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	もやしサラダ		ノンエッグマヨネーズ				もやし 人参 枝豆 ホールコーン
		コーヒーミルク		コーヒーミルク				
12日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	726	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	牛肉コロッケ		じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 生クリーム			玉葱
		パンサンスー		春雨 三温糖 白いりごま	板かま			もやし きゅうり ホールコーン
13日 (木)	主食		牛乳		牛乳	651	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 油	えび いか		玉葱 人参 春菊 ごぼう	
		バナナ					バナナ	
14日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	719	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
	副菜	ジャーマンポテト		じゃが芋 バター 油	ベーコン		玉葱 にんにく パセリ	
		りんご					りんご	

※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。