



# 4月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
9 / 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ	長ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 大豆油 ごま油 ラー油 でん粉	しょうゆ 酒 豆板醤
	焼き餃子②		鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ たら	小麦粉 ラード 砂糖 ごま油 なたね油 でん粉	酒 塩 しょうゆ オイスターソース
	もやしの炒めナムル			もやし	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 唐辛子
10 / 水	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	スパゲティナポリタン		豚肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	スパゲティ 砂糖 大豆油	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう
	いかカツ		いか 大豆製品		パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 大豆油	塩
	ヨーグルト		スキムミルク 乳製品		砂糖	
11 / 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	チキンカレー		鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 大豆油	カレールウ しょうゆ 塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 ガラムマサラ クミン 鶏ガラ
	キャベツのゴマドレサラダ			キャベツ	ごま	ごまドレッシング
	入学進級お祝いデザート		豆乳クリーム	いちご	砂糖 水あめ	
12 / 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	ポトフ		豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 豚骨
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳 大豆製品	かぼちゃ	砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油	塩
	りんご			りんご		
	チョコクリーム		乳製品 大豆製品		砂糖 大豆油	ココア 塩
15 / 月		牛乳	牛乳			
	ビビンバ		豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	もやし 人参 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜	精白米 大豆油 砂糖 ごま油 ごま	酒 しょうゆ コチジャン 唐辛子
	かきたまスープ		卵 豆腐	人参 玉ねぎ 白菜		塩 こしょう 鶏ガラ ラーメンスープ
	はちみつレモンゼリー			レモン果汁	砂糖 はちみつ	

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
16 / 火	減量ごはん	牛乳	牛乳			精白米
	塩ラーメン		豚肉 なると	玉ねぎ もやし 長ねぎ 小松菜		ラーメン ごま油 塩 こしょう 煮干し ラーメンスープ 豚骨
	えびシューマイ②		えび たら	玉ねぎ		大豆油 パン粉 でん粉 しゅうまいの皮
	焼きプリンタルト		卵 牛乳 スキムミルク			小麦粉 砂糖 マーガリン
17 / 水	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳			小麦粉 砂糖 ラード 上新粉
	ホワイトシチュー		鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 しめじ		じゃがいも 大豆油 バター
	トマトミートオムレツ		卵 鶏肉	玉ねぎ		大豆油 でん粉 ケチャップ トマトピューレ
	春キャベツのソテー		ツナ	キャベツ にんにく		大豆油 しょうゆ 塩 こしょう
18 / 木	ごはん	牛乳	牛乳			精白米
	いも団子汁		鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 大根 ごぼう 長ねぎ		じゃがいも でん粉 大豆油 だし昆布 かつお節
	チキン味噌カツ		鶏肉 白みそ			パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油
	白菜の油炒め		さつま揚げ	白菜 小松菜		ごま油 しょうゆ こしょう 酒
19 / 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳			小麦粉 砂糖 パター 塩
	ミネストローネ		鶏肉	トマト 玉ねぎ キャベツ にんにく		じゃがいも マカロニ 大豆油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	チーズフォンデュコロッケ		チーズ スキムミルク			じゃがいも 砂糖 米粉 パン粉 小麦粉 大豆油
	きゅうりとツナのマヨネーズサラダ		ツナ	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ (小袋) 塩 こしょう
22 / 月		牛乳	牛乳			
	中華飯		豚肉 いか えび うずら卵	人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 生姜		精白米 大豆油 ごま油 でん粉 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう ラーメンスープ オイスターソース 豚骨
	大学芋					さつまいも 大豆油 砂糖 ごま
	ぶどうゼリー			ぶどう果汁		砂糖 水あめ
23 / 火	ごはん	牛乳	牛乳			精白米
	根菜のごま汁		油揚げ 白みそ	大根 人参 玉ねぎ ごぼう		じゃがいも 大豆油 ごま 煮干し
	さばの生姜煮		さば	生姜		砂糖 水あめ 酢 しょうゆ 昆布だし
	春キャベツの煮浸し		かつお節	キャベツ		砂糖 しょうゆ みりん