

令和5年12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 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		735	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	ジャーマンポテト いちごジャム	じゃが芋 バター こめ油 いちごジャム	ベーコン	玉葱 にんにく パセリ		
4日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		792	はし
	主菜	すきやき	じゃが芋 上白糖	豚肉 豆腐	もやし 玉葱 長葱 白滝		
	副菜	ほうれん草のみそマヨサラダ りんご	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 りんご		
5日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		754	はし
	主菜	三平汁	じゃが芋	鮭	大根 人参 さやいんげん 長葱		
	副菜	回鍋肉 みかん	こめ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ	キャベツ ピーマン 生姜 にんにく みかん		
6日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		724	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	牛肉コロッケ もやしサラダ	じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 大豆粉 牛乳	玉葱 もやし 人参 枝豆 ホールコーン		
7日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		802	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 つきこんにやく		
	副菜	ひじきの炒め煮 バナナ	こめ油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	人参 つきこんにやく バナナ		
8日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		748	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 こめ油	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		
	副菜	野菜コロッケ きゅうりとコーンのサラダ	パン粉 こめ油 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		
11日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		802	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 こんにやく		
	副菜	小松菜のごま和え りんご	白すりごま 上白糖		小松菜 もやし 人参 りんご		
12日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		817	はし
	主菜	呉汁	じゃが芋	大豆 豆乳 油揚げ	大根 人参 生姜 こんにやく		
	副菜	豚肉のかりんとう揚げ もやしのゆかり和え	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	豚肉	生姜 もやし 人参 ゆかり粉		
13日 (水)	主食	醤油ラーメン	ラーメン ごま油	牛乳		717	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	キャベツ もやし 長葱 ホールコーン メンマ		
	副菜	ミニトマト みかんクレープ	砂糖	豚肉 大豆粉	キャベツ 人参 玉葱 ミニトマト みかん果汁 レモン果汁		
14日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		777	スプーン
	主菜	ピリ辛味噌汁	じゃが芋	豚肉	ごぼう 人参 大根 長葱 生姜 にんにく		
	副菜	きのこごはんの具 バナナ	ごま油	鶏肉 小揚げ	しめじ 舞茸 人参 白滝 バナナ		
15日 (金)	主食	揚げパン	コッパパン 上南粉 上白糖 こめ油	牛乳		734	スプーン
	主菜	キャベツのスープ	じゃが芋 こめ油	ベーコン うずら卵	キャベツ 人参		
	副菜	きゅうりの甘酢和え ぶどうゼリー	白いりごま 上白糖 こめ油 ぶどうゼリー	荳わかめ	きゅうり ホールコーン		
18日 (月)	主食	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ パン粉 三温糖 こめ油	牛乳		711	はし
	主菜	キャベツのサラダ	フレンチドレッシング	豚肉 牛肉 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン トマトピューレ		
	副菜	みかん			キャベツ ホールコーン みかん		
19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 カップdeヤクルト	白すりごま 上白糖	ツナ缶 カップdeヤクルト	人参 ホールコーン		
20日 (水)	主食	丸割パン	丸割パン	牛乳		732	スプーン
	主菜	白菜のクリームスープ	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	白菜 しめじ 人参 玉葱 ホールコーン		
	副菜	えびカツ キャベツソテー ノンエッグタルタルソース	パン粉 こめ油 片栗粉 こめ油	えび 鶏卵	玉葱 キャベツ キャベツ 玉葱 赤ピーマン りんご ビクルス		
21日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		804	スプーン
	主菜	ハヤシシチュー	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		
	副菜	ほうれん草のお浸し クリスマスゼリー	白いりごま クリスマスゼリー		ほうれん草 ホールコーン		
22日 (金)	主食	ソフトフランス	ソフトフランス	牛乳		716	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	白身魚フライ キャベツの塩もみ 中濃ソース	パン粉 米粉 こめ油 白いりごま	白身魚(ホキ)	キャベツ		
25日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		818	はし
	主菜	のっぺい汁	片栗粉	鶏肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長葱 白滝		
	副菜	鮭のちゃんちゃん焼 バナナ	バター 上白糖 こめ油 片栗粉	鮭	キャベツ 玉葱 もやし 人参 えのき 椎茸 バナナ		

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。