

令和6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	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		
2日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		772	スプーン
	主菜	チキンカレー	じゃが芋 油 カレールウ	鶏肉 クリームチーズ バター 牛乳	人参 玉葱 にんにく りんご		
	副菜	もやしのゆかり和え			もやし 人参 ゆかり粉		
3日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		742	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 バナナ	白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉	人参 バナナ		
4日 (水)	主食	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 バター	牛乳		638	はし
	主菜	※粉チーズ(各自でかける)		ベーコン	人参 玉葱 ピーマン トマトピューレ		
	副菜	キャベツサラダ ミルク(コーヒー味)	フレンチドレッシング ミルク	パルメザンチーズ 卵白成分	キャベツ ホールコーン		
5日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		728	はし
	主菜	キャベツの味噌汁		油揚げ	キャベツ しめじ		
	副菜	白身魚のトマトソースがけ	パン粉 油 上白糖	白身魚 ベーコン	玉葱 しめじ トマト水煮		
6日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		709	スプーン
	主菜	白菜のクリームスープ	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	白菜 しめじ 人参 玉葱 ホールコーン		
	副菜	牛肉コロッケ もやしのお浸し	じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖 油 白いりごま	牛肉 大豆粉 牛乳	玉葱 もやし ホールコーン		
9日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		728	はし
	主菜	あすか汁	じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳	生姜 ごぼう 人参 玉葱 つきこんにゃく		
	副菜	ひじきの炒め煮 りんご	油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	人参 つきこんにゃく りんご		
10日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		784	はし
	主菜	呉汁	じゃが芋	大豆 豆乳 油揚げ	大根 人参 生姜 こんにゃく		
	副菜	豚肉のかりんとう揚 塩もみキャベツ	片栗粉 油 上白糖 白いりごま 白いりごま	豚肉	生姜 キャベツ		
11日 (水)	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 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 みかん	パン粉 油 上白糖 じゃが芋		人参 玉葱 ホールコーン グリンピース みかん		
12日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		684	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	油	鶏肉	ごぼう 人参 玉葱 小松菜		
	副菜	キャベツメンチカツ もやしのナムル	パン粉 片栗粉 上白糖 油 白いりごま ごま油	豚肉 鶏肉	キャベツ もやし 人参		
13日 (金)	主食	揚げパン	コッパパン 上南粉 上白糖 油	牛乳		661	スプーン
	主菜	キャベツのスープ	じゃが芋 油	ベーコン	キャベツ 人参		
	副菜	きゅうりの甘酢和え	白いりごま 上白糖 油	荳わかめ	きゅうり ホールコーン		
16日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		723	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	ビビンバ 元気ヨーグルト	白いりごま ごま油 上白糖	豚肉 ヨーグルト	人参 小松菜 えのき もやし 長葱 にんにく 生姜		
17日 (火)	主食	塩ラーメン	ラーメン ごま油	牛乳		602	はし
	主菜	肉春巻	春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 油	豚肉 わかめ	もやし 長葱		
	副菜	りんご		豚肉 大豆粉	キャベツ 人参 玉葱 りんご		
18日 (水)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		665	スプーン
	主菜	そばろカレースープ	カレー粉	豚肉	生姜 人参 玉葱 キャベツ		
	副菜	フライドポテト みかん	じゃが芋 油		みかん		
19日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		749	スプーン
	主菜	春雨スープ	春雨	豚肉	人参 チンゲン菜 白菜		
	副菜	ツナコーンごはんの具 バナナ	白すりごま 上白糖	ツナ缶	人参 ホールコーン バナナ		
20日 (金)	主食	コッパパン	コッパパン	牛乳		709	スプーン
	主菜	白菜のクリームスープ	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	白菜 しめじ 人参 玉葱 ホールコーン		
	副菜	牛肉コロッケ もやしのお浸し	じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖 油 白いりごま	牛肉 大豆粉 牛乳	玉葱 もやし ホールコーン		
23日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		728	はし
	主菜	あすか汁	じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳	生姜 ごぼう 人参 玉葱 つきこんにゃく		
	副菜	ひじきの炒め煮 りんご	油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	人参 つきこんにゃく りんご		
24日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳		659	はし
	主菜	具沢山味噌汁			キャベツ 玉葱 人参 しめじ ごぼう		
	副菜	キャベツメンチカツ もやしのナムル	パン粉 片栗粉 上白糖 油 白いりごま ごま油	豚肉 鶏肉	キャベツ もやし 人参		

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。