

令和7年1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		
14日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	736	はし
	主菜	あすか汁		じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳		
	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		
15日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	670	スプーン
	主菜	そばろカレースープ		カレー粉	豚肉		
	副菜	フライドポテト みかん		じゃが芋 油			
16日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	654	はし
	主菜	具沢山味噌汁					
	副菜	キャバツメンチカツ もやしのナムル		パン粉 片栗粉 上白糖 油	豚肉 鶏肉		
17日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	748	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		
	副菜	牛肉コロッケ 大根サラダ(みそマヨ)		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳		
20日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	788	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		
	副菜	もやしのサラダ		ごまドレッシング			
21日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	608	はし
	主菜	ひじきスパゲッティ		スパゲッティ バター 油	ベーコン ひじき		
	副菜	にんじんサラダ ミルメーク(コーヒー味)		フレンチドレッシング			
22日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	708	スプーン
	主菜	白いんげん豆のポタージュ		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		
	副菜	ジャーマンポテト みかん		じゃが芋 バター 油	ベーコン		
23日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	724	スプーン
	主菜	春雨スープ		春雨	豚肉		
	副菜	ツナコーンごはんの具 元気ヨーグルト		白すりごま 上白糖	ツナ缶 ヨーグルト		
24日 (金)	主食	揚げパン	牛乳	コッペパン 上南粉 上白糖 油	牛乳	685	スプーン
	主菜	白菜のスープ		じゃが芋 油	ベーコン		
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白すりごま 上白糖 油	茎わかめ		
27日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	804	はし
	主菜	呉汁		じゃが芋	大豆 豆乳 油揚げ		
	副菜	豚肉のかりんとう揚げ 塩もみキャベツ		片栗粉 油 上白糖 白すりごま	豚肉		
28日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	684	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ		油	鶏肉		
	副菜	キャバツメンチカツ もやしのナムル		パン粉 片栗粉 上白糖 油	豚肉 鶏肉		
29日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	691	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		
	副菜	牛肉コロッケ みかん		じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳		
30日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	728	はし
	主菜	白菜の味噌汁			油揚げ		
	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		
31日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	711	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		
	副菜	野菜コロッケ りんご		パン粉 油 上白糖 じゃが芋			

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。