

# 令和7年2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		
3日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	736	はし
	主菜	あずか汁		じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳		
	副菜	ひじきの炒め煮		油	大豆 油揚げ さつま揚 ひじき		
4日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	747	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ		油	鶏肉		
	副菜	豚肉のかりんとう揚		片栗粉 油 上白糖 白いりごま	豚肉		
5日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	727	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		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳		
6日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	734	はし
	主菜	豆腐とわかめの味噌汁			豆腐 油揚げ わかめ		
	副菜	白身魚のトマトソースかけ		パン粉 油 上白糖	白身魚 ベーコン		
7日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	693	スプーン
	主菜	そばろカレー		カレー粉	豚肉		
	副菜	フライドポテト		じゃが芋 油			
10日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	738	はし
	主菜	ごま汁		じゃが芋 白すりごま	小揚げ		
	副菜	野菜コロッケ		パン粉 油 上白糖 じゃが芋			
12日 (水)	主食	揚げパン	牛乳	コッパパン 上南粉 上白糖 油	牛乳	685	スプーン
	主菜	コンソメスープ		じゃが芋	鶏肉		
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白いりごま 上白糖 油	茎わかめ		
13日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	760	はし 3年生無
	主菜	どさんこ汁		じゃが芋 バター ごま油	鶏肉 豆腐		
	副菜	いかと大豆の揚げがらめ		白いりごま 片栗粉 上白糖 油	大豆 いか		
14日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	706	スプーン
	主菜	白菜のクリームスープ		小麦粉 バター 油	鶏肉 牛乳 クリームチーズ スキムミルク		
	副菜	イカすり身揚げ		片栗粉 上白糖 油	いか 大豆粉		
17日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	714	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	もやしのゆかり和え					
18日 (火)	主食	ごはん	牛乳	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		
	副菜	きつねごはんの具		白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉		
19日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	715	はし
	主菜	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	鶏肉		
	副菜	粉チーズ(各自でかける)			バルメザンチーズ 卵白成分		
20日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	713	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		
	副菜	ピビンバ		白いりごま ごま油 上白糖	鶏肉		
21日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	727	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	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 クリームチーズ		
	副菜	鮭のなかおち野菜カツ		パン粉 小麦粉 油 片栗粉	鮭 鶏卵 大豆粉		
25日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	708	はし
	主菜	中華スープ		片栗粉 ごま油	豆腐		
	副菜	肉春巻		春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 油	豚肉 大豆粉		
26日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	693	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	フライドポテト		じゃが芋 油	豚肉		
27日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	734	はし
	主菜	豆腐とわかめの味噌汁			豆腐 油揚げ わかめ		
	副菜	白身魚のトマトソースかけ		パン粉 油 上白糖	白身魚 ベーコン		
28日 (金)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	705	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		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳		

※ 材料調達の都合(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。