

# 令和6年10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			食具・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 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	どさんこ汁		じゃが芋 バター	鶏肉 豆腐		
	副菜	いかと大豆の揚げがらめ りんご		白いりごま 片栗粉 上白糖 油	大豆 いか		もやし 玉葱 人参 ホールコーン 生姜 にんにく グリーンピース りんご
2日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	スプーン	
	主菜	いんげん豆のカレースープ		じゃが芋 油	鶏肉 白いんげん豆		
	副菜	野菜コロッケ もやしサラダ		パン粉 油 上白糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ			人参 玉葱 さやいんげん 人参 玉葱 ホールコーン グリンピース もやし 人参 ホールコーン
3日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	キャバツの味噌汁			油揚げ		キャバツ しめじ
	副菜	白身魚のトマトソースがけ		パン粉 油	白身魚 ベーコン	玉葱 しめじ トマト水煮	1年生無
4日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	スプーン	
	主菜	コーンチャウダー		バター じゃが芋	牛乳 スkimミルク ベーコン		ホールコーン 玉葱
	副菜	牛肉コロッケ 野菜サラダ(みそマヨ)		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 大豆粉 牛乳		玉葱 キャバツ 人参 ホールコーン
7日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	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	キャバツメンチカツ もやしのお浸し		パン粉 片栗粉 上白糖 こめ油 大豆油 白いりごま	豚肉 鶏肉		キャバツ もやし ホールコーン
8日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	ごま汁		じゃが芋 白すりごま	小揚げ		大根 人参 長葱 ごぼう
	副菜	牛肉コロッケ キャバツとちくわのカレーソテー		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油 油 カレー粉	牛肉 大豆粉 牛乳 ちくわ		玉葱 キャバツ 人参 もやし
9日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	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kimミルク		玉葱
	副菜	野菜コロッケ キウイフルーツ		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 キウイフルーツ
10日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	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 つきこんにゃく
	副菜	ひじきの炒め煮		油	大豆 油揚げ さつま揚 ひじき		人参 つきこんにゃく
11日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	はし	
	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 キャバツ にんにく トマト水煮
	副菜	ジャーマンポテト		じゃが芋 バター 油	ベーコン		玉葱 にんにく パセリ
15日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	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 もやしのゆかり和え		片栗粉 油 上白糖 白いりごま	豚肉		生姜 もやし 人参 ゆかり粉
16日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	スプーン	
	主菜	かぼちゃシチュー		油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 クリームチーズ 白いんげん豆		かぼちゃ 人参 玉葱
	副菜	牛肉コロッケ コールスローサラダ		じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖 油 フレンチドレッシング	牛肉 大豆粉 牛乳		玉葱 キャバツ 人参 ホールコーン
17日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	豆腐とわかめの味噌汁			豆腐 油揚げ わかめ		長葱
	副菜	白身魚フライ 塩もみキャバツ		パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 油 白いりごま	白身魚 大豆粉		キャバツ
18日 (金)	主食	揚げパン	牛乳	コッパパン 上粉 上白糖 油	牛乳	スプーン	
	主菜	キャバツのスープ		じゃが芋 油	ベーコン		キャバツ 人参
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白いりごま 上白糖 油	茎わかめ		きゅうり ホールコーン
21日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	春雨スープ		春雨	豚肉		人参 チンゲン菜 白菜 椎茸
	副菜	野菜コロッケ りんご		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 りんご
22日 (火)	主食	カレーうどん	牛乳	うどん 片栗粉 上白糖	鶏肉 焼のし	はし	
	主菜	フライドポテト		じゃが芋 油			玉葱 長葱 椎茸
	副菜	バナナ					バナナ
23日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	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		玉葱
	副菜	野菜コロッケ キウイフルーツ		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 キウイフルーツ
24日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	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 小松菜 人参
	副菜	きつねごはんの具		白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉		人参
25日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	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 キャバツ
	副菜	フライドポテト トマト		じゃが芋 油			トマト
28日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	スプーン	
	主菜	ハヤシシチュー		じゃが芋 バター	豚肉 生クリーム		人参 玉葱 グリンピース トマトピューレ
	副菜	きゅうりのゆかり和え					きゅうり ゆかり粉
29日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	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		白いりごま ごま油 上白糖	豚肉		人参 小松菜 えのき もやし 長葱 にんにく 生姜
30日 (水)	主食	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター	ベーコン	はし	
	主菜	キャバツのサラダ		フレンチドレッシング			人参 玉葱 ピーマン トマトピューレ
	副菜	粉チーズ(各自でかける)			パルメザンチーズ 卵白成分		キャバツ ホールコーン
31日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	スプーン	
	主菜	石狩汁		じゃが芋	鮭 豆腐		白菜 長葱 人参 大根 ごぼう
	副菜	親子煮		ごま油 上白糖	鶏肉 板かま 鶏卵		人参 キャバツ

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。