

# 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	
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		
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	
	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	
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 スキムミルク ベーコン	
	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	
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	
	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	
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	牛揚げ	
	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	
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 スキムミルク	
	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		
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	
	副菜	ひじきの炒め煮		油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	
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	
	副菜	ジャーマンポテト		じゃが芋 バター 油	ベーコン	
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	
	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	
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	
	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	
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	
	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	
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	
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白いりごま 上白糖 油	莖わかめ	
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	
	副菜	野菜コロッケ りんご		パン粉 油 上白糖 じゃが芋		
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		
	副菜	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	
	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		
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	
	副菜	きつねごはんの具		白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉	
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	
	副菜	フライドポテト トマト		じゃが芋 油		
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	
	副菜	きゅうりのゆかり和え				
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	
	副菜	ビビンバ		白いりごま ごま油 上白糖	豚肉	
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		
	副菜	粉チーズ(各自でかける)			パルメザンチーズ 卵白成分	
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	
	副菜	親子煮		ごま油 上白糖	鶏肉 板かま 鶏卵	

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。