

# 令和5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			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		
2日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 油揚げ わかめ	長葱	795	はし
	副菜	豚肉のかりんとう揚 もやしゆかり和え	片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま	豚肉	生姜 もやし 人参 ゆかり粉		
主食	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳			
3日 (火)	主菜	酢豚		じゃが芋 片栗粉 上白糖 こめ油	豚肉		
	副菜	キャベツのサラダ		フレンチドレッシング		784	はし
		りんご					
主食	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳			
4日 (水)	主菜	コッパパン		バター 小麦粉 こめ油	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 クリームチーズ		
	主菜	白いんげん豆のポタージュ		パン粉 こめ油 上白糖 じゃが芋		702	スプーン
	副菜	野菜コロッケ					
副菜	キウイフルーツ						
5日 (木)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	ごま汁		じゃが芋 白すりごま	小揚げ	742	はし
	副菜	いわしのトマト煮		上白糖 片栗粉	いわし		
副菜	キャベツとちくわのカレーソーテー		こめ油 カレー粉	ちくわ			
6日 (金)	主菜	コッパパン		コッパパン	牛乳		
	主菜	クリームシチュー		じゃが芋 小麦粉 バター こめ油	ベーコン 牛乳 クリームチーズ スkimミルク	791	スプーン
	副菜	エビとナッツの炒め物		片栗粉 上白糖 こめ油	えび カシューナッツ		
副菜	和梨ゼリー						
10日 (火)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	含め煮		上白糖	鶏肉 揚げ蒲鉾 油揚げ 高野豆腐	776	はし
	副菜	きゅうりのピリ辛和え		ごま油 上白糖			
副菜	りんご						
11日 (水)	主菜	コッパパン		コッパパン	牛乳		
	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	760	スプーン
	副菜	ジャーマンポテト		じゃが芋 バター こめ油	ベーコン		
副菜	チョコクリーム		チョコクリーム				
12日 (木)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	じゃが芋と豚肉の南蛮煮		じゃが芋 上白糖 こめ油	豚肉	760	はし
	副菜	わかめとツナの和え物		ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶		
副菜	ミニトマト						
13日 (金)	主菜	コッパパン		コッパパン	牛乳		
	主菜	トマトと豆のスープ		じゃが芋 オリーブ油	ベーコン えび 白いんげん豆	701	スプーン
	副菜	やわらかチキンフライ		パン粉 片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 牛脂		
副菜	キャベツの塩もみ		白いりごま				
16日 (月)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	鶏ごぼうスープ		こめ油	鶏肉 豆腐	775	はし
	副菜	鮭の竜田揚げ		片栗粉 こめ油	鮭		
副菜	キャベツのごま和え		白すりごま 上白糖				
17日 (火)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	豚汁		じゃが芋	豚肉 豆腐	780	はし
	副菜	卵とじ		上白糖 ごま油	鶏卵 ほたて 揚げ蒲鉾		
副菜	バナナ						
18日 (水)	主菜	曹割パン		曹割パン	牛乳		
	主菜	そばろかすスープ		カレー粉	豚肉	742	はし スプーン
	副菜	ソース焼きそば		焼きそば麺 こめ油	豚肉		
副菜	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				
19日 (木)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	八杯汁		片栗粉	豆腐	775	はし 2年生無
	副菜	鶏肉と大豆の味噌炒め		片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 大豆		
副菜	りんご						
20日 (金)	主菜	豆パン		豆パン	牛乳		
	主菜	味噌ラーメン		ラーメン 白いりごま ごま油	豚肉 さつま揚げ	828	はし 2年生無
	副菜	揚げ餃子		餃子の皮 こめ油	鶏肉 豚肉		
副菜	柿						
23日 (月)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	カレー豆腐		片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 豆腐	788	はし
	副菜	野菜サラダ		サウザンアイランドドレッシング			
副菜	ミニトマト						
24日 (火)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	中華スープ		片栗粉 ごま油	豆腐	756	はし
	副菜	えびのチリソース煮		片栗粉 上白糖 こめ油	えび 白いんげん豆		
副菜	りんご						
25日 (水)	主菜	コッパパン		コッパパン	牛乳		
	主菜	かぼちゃシチュー		こめ油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 クリームチーズ 白いんげん豆	734	スプーン
	副菜	牛肉コロッケ		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖	牛肉 大豆粉 牛乳		
副菜	コールスローサラダ		フレンチドレッシング				
26日 (木)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	ハヤシシチュー		じゃが芋 バター	牛肉 生クリーム	802	スプーン
	副菜	きゅうりのゆかり和え					
副菜	元気ヨーグルト			ヨーグルト			
27日 (金)	主菜	きのこスパゲッティ		スパゲッティ バター こめ油	牛乳		
	主菜	もやしサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	724	はし
	副菜	いちごクレープ		米粉 いちごジャム	豆乳クリーム		
副菜	いちごクレープ						
30日 (月)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	ワンタンスープ		ワンタンの皮	鶏肉	763	スプーン
	副菜	ぎつねごはんの具		白いりごま 上白糖 こめ油	小揚げ 鶏肉		
副菜	バナナ						
31日 (火)	主菜	ごはん	牛乳	ごは ん	牛乳		
	主菜	コンソメスープ		こめ油	ベーコン	778	スプーン
	副菜	チキンライスの具			鶏肉		
副菜	かぼちゃプリン		グラニュー糖	鶏卵 生クリーム	かぼちゃペースト		

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。