

# 令和5年11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			
1日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	750	スプーン
	主菜	とうもろこしのスープ	片栗粉	鶏肉	人参 玉葱 クリームコーン缶		
	副菜	ポテトとナッツのソテー バナナ	じゃが芋 こめ油 バター	カシューナッツ	ホールコーン グリンピース バナナ		
6日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	773	はし
	主菜	ミートボールスープ	片栗粉 上白糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	白菜 人参 玉葱 枝豆 生姜 にんにく		
	副菜	鮭と大根の生姜煮 柿	片栗粉 上白糖 こめ油	鮭	大根 さやいんげん 生姜 柿		
7日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	834	はし
	主菜	麻婆豆腐	片栗粉 上白糖 ごま油 こめ油	木綿豆腐 豚肉 牛肉	長葱 にんにく 生姜		
	副菜	パンサンサー りんご	春雨 三温糖 白いりごま	板かま	もやし きゅうり ホールコーン りんご		
8日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	745	スプーン
	主菜	白菜のクリームスープ	小麦粉 バター こめ油	ベーコン 牛乳 クリームチーズ スキムミルク	白菜 しめじ 人参 玉葱 ホールコーン		
	副菜	えびフリッター きゅうりのサラダ	小麦粉 こめ油 フレンチドレッシング	えび 鶏卵	きゅうり ホールコーン パイン缶		
9日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	764	はし
	主菜	キャベツの味噌汁	パン粉 こめ油	油揚げ	キャベツ しめじ		
	副菜	白身魚のトマトソースがけ みかん	白身魚 ベーコン	白身魚 ベーコン	玉葱 しめじ トマト水煮 みかん		
10日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	720	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 こめ油	牛乳 クリームチーズ スキムミルク	玉葱 パセリ		
	副菜	野菜コロッケ キウイフルーツ	パン粉 こめ油 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		
13日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	792	はし
	主菜	みそおでん	上白糖 こめ油	さつま揚げ 豆腐 油揚げ うずら卵	大根 人参 生姜 こんにゃく		
	副菜	切干大根のサラダ 柿	ノンエッグマヨネーズ		切干大根 きゅうり 人参 ホールコーン 柿		
14日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	754	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	こめ油	鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 玉葱 小松菜 きくらげ		
	副菜	キャベツメンチカツ 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	キャベツ もやし ホールコーン		
15日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	793	はし
	主菜	五目うどん	うどん	鶏肉 小揚げ	玉葱 長葱 小松菜 椎茸		
	副菜	いか天ぷら ミニトマト チョコクリーム	小麦粉 こめ油	いか 大豆粉	ミニトマト		
16日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	789	はし
	主菜	じゃが芋の味噌バター煮	じゃが芋 バター	鶏肉	人参 しめじ 玉葱 にんにく 生姜 ホールコーン		
	副菜	ひじきサラダ 梨	ノンエッグマヨネーズ	ひじき ツナ缶	枝豆 ホールコーン 梨		
17日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	726	スプーン
	主菜	鮭チャウダー	小麦粉 じゃが芋 バター こめ油	鮭 牛乳 生クリーム クリームチーズ	玉葱 人参 グリンピース		
	副菜	オムレットトマトソースがけ いちごジャム	こめ油 小麦粉 いちごジャム	鶏卵 生クリーム ウイナー	玉葱 しめじ トマト水煮		
20日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	812	スプーン
	主菜	鶏肉の甘辛煮	白いりごま ごま油 中ザラメ 片栗粉	鶏肉	生姜 人参 ごぼう 玉葱 椎茸 筍 さやいんげん つきこん		
	副菜	キャベツのごま和え ぶどうゼリー	白すりごま 上白糖 ぶどうゼリー		キャベツ		
21日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	786	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	ピピンパ カップdeヤクルト	白いりごま ごま油 上白糖	豚肉 カップdeヤクルト	人参 小松菜 えのき もやし 筍 長葱 にんにく 生姜		
22日 (水)	主食	ひじきスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ バター こめ油	牛乳	713	はし
	主菜	フライドポテト	じゃが芋 こめ油	ベーコン いか ひじき	人参 ビーマン 玉葱 しめじ		
	副菜	冷凍パイナップル			パイナップル		
24日 (金)	主食	背割パン	牛乳	コッペパン	牛乳	756	スプーン
	主菜	ブイヤベース	じゃが芋 こめ油	ほたて いか 豚肉	玉葱 人参 さやいんげん		
	副菜	スラッピージョー ソファールレモン	パン粉 三温糖 こめ油	豚肉 牛肉 粉チーズ ソファールレモン	玉葱 人参 ビーマン トマトビューレ		
27日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	800	スプーン
	主菜	チキンカレー	じゃが芋 バター こめ油	鶏肉 牛乳 クリームチーズ	玉葱 人参 にんにく りんご		
	副菜	コールスローサラダ みかん	フレンチドレッシング		キャベツ 人参 ホールコーン みかん		
28日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	779	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 和梨ゼリー	ごま油 上白糖 和梨ゼリー	鶏肉 なんと 鶏卵	人参 キャベツ		
29日 (水)	主食	五目あんかけ焼きそば	牛乳	蒸し麺 じゃが芋 こめ油 片栗粉	牛乳	740	はし 使い捨て スプーン
	主菜	杏仁豆腐	杏仁豆腐	豚肉 板かま うずら卵	人参 白菜 玉葱 もやし きくらげ 筍水煮		
	副菜	プロセスチーズ		プロセスチーズ	みかん缶		
30日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	794	はし
	主菜	あずか汁	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 バナナ	こめ油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき	人参 つきこんにゃく バナナ		

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。