

令和6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		
1日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	770	はし
	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		
	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		
2日 (金)	主食	コッペパン	コッペパン	牛乳	780	スプーン
	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		
	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		
5日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	775	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	こめ油	鶏肉 豆腐		
	副菜	鮭の竜田揚げ	片栗粉 こめ油	鮭		
6日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	763	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 こめ油	小揚げ 鶏肉		
7日 (水)	主食	背割パン	コッペパン	牛乳	758	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kimミルク		
	副菜	スラッピージョー	パン粉 三温糖 こめ油	豚肉 牛肉 粉チーズ		
8日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	818	スプーン
	主菜	ハヤシシチュー	じゃが芋 バター	牛肉 生クリーム		
	副菜	キャベツのサラダ	フレンチドレッシング			
9日 (金)	主食	コッペパン	コッペパン	牛乳	727	スプーン
	主菜	ポトフ	じゃが芋	豚肉 金時豆		
	副菜	白身魚のトマトソースがけ	パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 こめ油	白身魚 ベーコン 大豆粉		
13日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	806	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		
14日 (水)	主食	コッペパン	コッペパン	牛乳	723	はし 使い捨て スプーン
	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 粉チーズ(各自でかける)		
	副菜	フライドポテト	じゃが芋 こめ油			
15日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	759	はし 3年生無
	主菜	のっぺい汁	片栗粉	鶏肉 油揚げ		
	副菜	サバ味噌煮	上白糖	さば		
16日 (金)	主食	コッペパン	コッペパン	牛乳	707	スプーン
	主菜	いんげん豆のカレースープ	じゃが芋 こめ油	鶏肉 白いんげん豆		
	副菜	野菜コロッケ	パン粉 こめ油 上白糖 じゃが芋			
19日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	790	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		
	副菜	切干大根のサラダ	ノンエッグマヨネーズ			
20日 (火)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	735	はし
	主菜	鶏ごぼうスープ	こめ油	鶏肉 豆腐		
	副菜	白身魚フライ	パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 こめ油	白身魚 大豆粉		
21日 (水)	主食	コッペパン	コッペパン	牛乳	761	スプーン
	主菜	チキンブラウンシチュー	小麦粉 じゃが芋 バター こめ油	鶏肉 生クリーム		
	副菜	野菜サラダ(みそマヨ)	ノンエッグマヨネーズ			
22日 (木)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	754	はし
	主菜	呉汁	じゃが芋	大豆 豆乳 油揚げ		
	副菜	鮭のなかおち野菜カツ	パン粉 小麦粉 こめ油 片栗粉	鮭 鶏卵 大豆粉		
26日 (月)	主食	ごはん	ごはん	牛乳	771	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		
	副菜	鮭と大根の生姜煮	片栗粉 上白糖 こめ油	鮭		
27日 (火)	主食	味噌ラーメン	ラーメン 白いりごま ごま油	牛乳	710	はし 使い捨て スプーン
	主菜	肉春巻	春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 こめ油	豚肉 さつま揚げ		
	副菜	ミニトマト		豚肉 大豆粉		
28日 (水)	主食	コッペパン	コッペパン	牛乳	734	スプーン
	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		
	副菜	牛肉コロッケ	じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖	牛肉 大豆粉 牛乳		
29日 (木)	主食	ごはん	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		
	副菜	パンサンズー	春雨 三温糖 白いりごま	板かま		

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。