

# 令和5年9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	赤色の食品	緑色の食品			
			働く力や体温となる	体の血や肉、骨となる	体の調子を整える			
1日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	720	スプーン	
	主菜	そばろカレースープ		カレー粉	豚肉			
	副菜	鶏肉と大豆の味噌炒め バナナ		片栗粉 上白糖 こめ油	鶏肉 大豆			生姜 人参 玉葱 キャベツ 筍 長葱 人参 グリンピース バナナ
4日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	751	はし	
	主菜	すきやき		じゃが芋 上白糖	豚肉 豆腐			もやし 玉葱 長葱 白滝
	副菜	もやしのお浸し トマト		白いりごま				もやし ホールコーン トマト
5日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	758	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 アスパラ きくらげ
	副菜	鮭の竜田揚げ 白菜のごま和え		片栗粉 こめ油 白すりごま 上白糖	鮭			生姜 にんにく 白菜
6日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	700	スプーン	
	主菜	白いんげん豆のポタージュ		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			玉葱 パセリ
	副菜	野菜コロツケ 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
7日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	794	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 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
8日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	722	スプーン	
	主菜	ポトフ		じゃが芋	豚肉 金時豆			人参 キャベツ 玉葱 さやいんげん
	副菜	白身魚のトマトソースがけ チョコクリーム		パン粉 こめ油 チョコクリーム	白身魚 ベーコン			玉葱 しめじ トマト水煮
11日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	793	はし	
	主菜	具沢山味噌汁						キャベツ 玉葱 人参 しめじ ごぼう
	副菜	ヤンニョム風チキン もやしのナムル		片栗粉 こめ油 上白糖 白いりごま 白いりごま ごま油	鶏肉			生姜 長葱 もやし 人参
12日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	748	はし 使い捨て スプーン	
	主菜	三平汁		じゃが芋	鮭			大根 人参 さやいんげん 長葱
	副菜	回鍋肉 ももゼリー		こめ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ももゼリー	豚肉 厚揚げ			キャベツ ビーマン 生姜 にんにく
13日 (水)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	706	スプーン	
	主菜	コンソメスープ			ベーコン			キャベツ 大根 人参 玉葱
	副菜	チリコンカン バナナ		じゃが芋 上白糖 こめ油	牛肉 白いんげん豆			人参 玉葱 パセリ トマト バナナ
14日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	757	はし	
	主菜	どさんこ汁		じゃが芋 バター	鶏肉 豆腐			もやし 玉葱 人参 ホールコーン 生姜 にんにく
	副菜	いかと大豆の揚げがらめ 野菜と雑穀のかむふりかけ		白いりごま 片栗粉 上白糖 こめ油 米 ひえ 上白糖 片栗粉 じゃが芋	大豆 いか 鯉節			グリンピース 京菜 大根菜 トマト モロヘイヤ かぼちゃ
15日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	701	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	牛肉コロツケ キウイフルーツ		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖	牛肉 大豆粉 牛乳			玉葱 キウイフルーツ
22日 (金)	主食	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	712	はし	
	主菜	えびフリッター		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)			人参 玉葱 ビーマン トマトピューレ
	副菜	バナナ		小麦粉 こめ油	えび 鶏卵			バナナ
25日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	735	スプーン	
	主菜	さつま汁		さつま芋	鶏肉 豆腐			人参 ごぼう 長葱 つきこんにゃく
	副菜	わかめごはんの素 元気ヨーグルト		白いりごま	しらす干 わかめ			ヨーグルト
26日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	818	スプーン	
	主菜	野菜スープ			ベーコン			キャベツ 大根 人参 玉葱
	副菜	カラフル豚丼の具 和梨ゼリー		こめ油 和梨ゼリー	豚肉			玉葱 人参 ホールコーン 枝豆 にんにく
27日 (水)	主食	黒糖パン	牛乳	黒糖パン	牛乳	784	はし	
	主菜	塩ラーメン		ラーメン ごま油	豚肉 わかめ			もやし 長葱 メンマ
	副菜	揚げ餃子 りんご		餃子の皮 こめ油	鶏肉 豚肉			キャベツ 玉葱 なら 生姜 りんご
28日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	789	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 枝豆 人参
	副菜	ツナコーンごはんの具 元気ヨーグルト		白すりごま 上白糖	ツナ缶			人参 ホールコーン ヨーグルト
29日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	729	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	鮭のなかおち野菜カツ キウイフルーツ		パン粉 小麦粉 こめ油 片栗粉	鮭 鶏卵 大豆粉			玉葱 キャベツ キウイフルーツ

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。